La seua Alimentació ens importa

Estan creixent
Guia d'alimentació per a les famílies

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Autores:

Amparo Andújar López
Gemma Madolell Marín
María Dolores Maeso García
Lorena Peris Gálvez

Edita:

Servici de Sanitat
Secció de Promoció de la Salut
Regidoria de Salut i Consum
Ajuntament de València

Edició on-line

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Esta guia ha sigut elaborada per la Secció de Promoció de la Salut de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València, dins del marc del Programa d'Educació Sanitària per al foment d'estils de vida saludable.

S'autoritza la reproducció del text d'esta guia si es cita expressament la font segons seguix: **"Guía: Su alimentación nos importa – Están creciendo". Ajuntament de València. Regidoria de Salut i Consum. Servici de Sanitat. Secció de Promoció de la Salut. València 2020.**

Les il·lustracions, vectors, infografies i altres mitjans que componen la present guia han sigut presos de les següents fonts: Flaticon, Freepik, Pixabay i SlidesGo.

Pròleg

En nom de la Regidoria de Salut de l'Ajuntament de València, em complau presentar-los la nova guia d'alimentació per a les famílies "La seua alimentació ens importa. Estan creixent", en la qual transmetem les claus d'uns hàbits alimentaris saludables entre els més xicotets.

Considerem que, encara que nombrosos factors influïxen en l'alimentació dels xiquets i xiquetes, l'entorn familiar és fonamental a l'hora de transmetre'ls les bones pràctiques. Esta guia pretén il·lustrar a pares i mares sobre les pautes per a seguir un estil de vida saludable gràcies a l'alimentació.

És important posar-li fre a la proliferació de malalties no transmissibles com el creixent nombre de casos de sobrepés entre els xiquets i les xiquetes en edat escolar.

A través d'eines, activitats i recursos visuals atractius per als nostres xicotets, el manual explica de manera didàctica els aliments i els seus nutrients, idees per a preparar receptes i menús o la problemàtica dels ultraprocessats. Inclou, a més, consells per a llegir les etiquetes dels aliments i introduïx conceptes com la sostenibilitat en l'alimentació.

La guia "La seua alimentació ens importa. Estan creixent" forma part d'una sèrie que compta amb diferents manuals sobre nutrició, emmarcats dins de les accions de la Regidoria per a promoure un estil de vida i una alimentació saludable.

Emiliano García Domene

REGIDOR DE SALUT I TURISME DE L'AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Índex

01. Per què és important l'alimentació? 1

02. Coneixes els aliments 2

Coneixes els nutrients? 3

Saps què són els hidrats de carboni? 5

Saps què són les proteïnes? 6

Saps què són els greixos? 7

Saps què són les vitamines i els minerals? 10

Activitat: Posa a prova els teus coneixements 14

03. Alimentació saludable en el teu dia a dia 15

El plat saludable 16

Què hem de beure? 23

Què és una ració d'aliment? 26

Amb quina freqüència prenem cada aliment? 29

Activitat: Crea el teu plat saludable 32

04. Alimentació no tan saludable

Saps què són els ultraprocessats? 35

Saps què és el sucre lliure? 38

Quin és el problema dels greixos saturats i trans? 41

Quanta quantitat és molta sal? 43

Hem d'evitar els additius? 46

Activitat: Quanta quantitat de sucre lliure consumixes? 49

05. Què podem fer amb els aliments?

53

Mesures casolanes 54

Com preparar els aliments? 55

Com podem complementar el menú escolar? 59

Annex: NutriReceptes saludables

06. El que has de saber de 62

L'etiquetatge 63

Com els afecten els nostres hàbits 74

Higiene alimentària en la llar 81

Alimentació sostenible 96

Saludable no significa més car 103

Activitat física 108

Activitat Què hem aprés? 115

07. Bibliografia 116

01. Per què és important l'alimentació?

Els aliments ens proporcionen els nutrients necessaris per a viure, però, l'elecció adequada dels aliments que consumim és determinant per a mantindre la nostra salut i per a previndre determinades malalties relacionades directament amb la nostra manera d'alimentar-nos. En el cas de la infància, una alimentació saludable és essencial per a assegurar el seu correcte creixement i desenvolupament.

La nostra manera d'alimentar-nos està molt directament influenciada per la nostra cultura i tradicions familiars que van configurant els nostres hàbits, també estaran definits per la disponibilitat dels aliments, l'accés a estos i l'aprenentatge.

En qualsevol època de la vida podem reeducar la nostra alimentació i corregir errors que, per desconeixement, puguem cometre, però és durant la infància fonamentalment quan l'aprenentatge d'hàbits saludables i la implantació d'unes pautes d'alimentació correcta seran decisives al llarg de la vida.

L'alimentació és un factor molt important que hem d'educar per a cobrir les nostres necessitats nutricionals, previndre malalties i al costat de la pràctica regular d'exercici físic aconseguir tindre una vida saludable.

02. Coneixes els aliments?

Sabem què són els aliments, però...

T'has parat a pensar què contenen?

Coneixes els nutrients?

Són tots iguals?

En este apartat de la guia volem donar-te respostes a totes estes preguntes.

Coneixes els nutrients?

És probable que hagem escoltat parlar d'ells, i tenim clar que són importants en el nostre dia a dia, però... Què són?

Els nutrients són els components dels aliments i **es poden classificar com a macro i micronutrients.** Els primers (hidrats de carboni o glúcids, proteïnes i greixos o lípids) ens aporten energia, els segons (vitamines i minerals) ens ajuden amb funcions necessàries per al nostre organisme, però tots són imprescindibles per a créixer, desenvolupar-nos i mantindre'ns saludables.

Hem de tindre clar que **els aliments no es componen d'un sol nutrient** (exceptuant el sucre). Per això, per a obtindre tots els nutrients que el nostre organisme necessita, hem de consumir una gran varietat d'aliments saludables.

Macronutrients

P Proteïnes

Ens ajuden a construir teixits, són part de les nostres defenses, transporten nutrients per la sang i fins i tot ens ajuden a assimilar-ne altres...

G Greixos o lípids

A més de ser una reserva natural d'energia, estan implicades en la síntesi d'hormones entre altres funcions.

HC Hidrats de carboni o glúcids

Són la nostra font principal d'energia. Esta energia no consumida pot transformar-se en glucogen que s'emmagatzema en molt poca quantitat en els músculs i fetge.

Micronutrients

V Vitamines

Són acalòrics i s'encarreguen d'intervindre en processos crucials del cos humà, com són la fixació de calci en els ossos, la síntesi d'hormones...

M Minerals

Tenen diferents funcions.
Alguns ens ajuden estructural-ment com el calci en els ossos, uns altres a transportar oxigen en la sang com el Ferro, o també ens ajuden en processos reguladors.

HC

Saps què són els hidrats de carboni?

Són molècules compostes principalment per oxigen, carboni i hidrogen. Si la seua **estructura** té entre **una i dues unitats** es **denominen simples (sucre) i si tenen més de tres unitats** es consideren **complexos.**
Els hidrats de carboni podem classificar-los de la següent manera:

Sucres propis

Formen part de les fruites sense processar, és a dir, sense esprémer o triturar. Són de sabor dolç i de ràpida absorció intestinal. **Si espremérem les fruites, el sucre contingut s'assemblaria al sucre afegit.**

Sucres lliures o afegits

Un clar exemple és el sucre de taula. El seu sabor és dolç i s'afig a multitud d'aliments com el café, les magdalenes o les galetes. **No són necessaris per a la nostra alimentació.**

Complexos

El seu sabor no és tan dolç, i necessiten de la digestió per a ser absorbits. Els aliments que contenen estos nutrients són els **cereals** (refinats o no refinats)**, tubèrculs i llegums.**

Fibra

La fibra és un hidrat de carboni que no pot ser digerit però sí per la microbiota intestinal. És molt interessant ja que sí s'ingerix juntament amb l'aigua, forma bitles intestinals més grans i per tant reduïx **el restrenyiment. A més, ajuda a assaciar-nos i beneficia el bon estat** immunològic**.**

Saps què són les proteïnes?

Són molècules formades per aminoàcids.

Existixen 22 aminoàcids **dels quals 10 són essencials**, és a dir, el cos humà no els pot crear i, per tant, hem de prendre'ls en la dieta. Alguns d'ells potser et poden sonar (leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptòfan, treonina, histidina, arginina) ja que es poden trobar comercialitzats en comprimits.
Els aliments que posseïxen eixos 10 aminoàcids essencials se'ls considera proteïnes completes.
Existixen tant fonts completes de proteïna **d'origen vegetal, com d'animal**.

Origen vegetal

Una bona font de proteïna completa d'origen vegetal és la soja. Els llegums i la fruita seca combinada amb altres aliments, també ens la proporciona. **El seu consum s'ha de potenciar enfront de** proteïnes **animals.**

Fonts: la principal font vegetal són els llegums (soja, cigró, llentilles, faves...) i els seus derivats com tempeh, seitan, tofu... Però altres aliments com la fruita seca, la quinoa, o, en menor mesura, els cereals, també contenen proteïnes.

Origen animal

Són proteïnes completes (és a dir tenen tots els aminoàcids). Són les més consumides, encara que s'hauria de reduir el seu consum i potenciar les proteïnes vegetals.

Fonts: Carns blanques i roges, peixos, marisc, ous, llet i els seus derivats.

Saps què són els greixos?

Els greixos (també anomenats *lípids*) estan formats en gran majoria per àcids grassos, i intervenen en diferents funcions del cos humà.

Ens donen energia, però també formen part del recobriment de les cèl·lules o de diferents hormones esteroidals com les sexuals o el cortisol, a més afavorixen l'absorció d'algunes vitamines com l'**A**, **D, E** o **K**. Per això són de vital importància en el nostre organisme.

Però no tots els greixos són iguals, existixen monoinsaturades (AGM), poliinsaturades (AGP), saturades (AGS) i àcids grassos trans.

Greixos més saludables

AGM

Es troben preferentment en aliments d'origen vegetal com la fruita seca. Estos àcids grassos **afavorixen el bon funcionament del sistema cardiovascular.**

Fonts d'estos àcids grassos són: alvocat, oli d'oliva, anous...

AGP

Dins d'esta categoria **es troben els** àcids **grassos omega (ω) 3, 6 i 9.** Són àcids grassos essencials per a l'organisme i contribuïixen a funcions neurològiques.

Fonts d'estos àcids grassos són: anous, oli de gira-sol, peixos blaus...

Greixos menys saludables

AGS (saturades)

Es troben en la seua **majoria en aliments d'origen animal.**

Encara que **no tots els greixos saturats són iguals**, el consum excessiu d'alguns tipus pot augmentar el risc de malalties del cor, per això hem de reduir el consum d'aliments que el continguen.

Font d'estos àcids grassos són: **oli de coco, mantega, carn de vaca o porc...**

Greixos trans

Són greixos que, per norma general, es generen després d'un procés indústrial on un greix líquid, sotmés a a alta temperatura, acaba sent sòlid. A este procés se'l denomina hidrogenació.

Exemple d'estos greixos són, per **exemple, la margarina i l'oli de palma refinat.**

Colesterol

El colesterol **és un lípid necessari** per a moltes funcions de l'organisme (com la funció hormonal) i que podem trobar en aliments d'origen animal. Però, actualment, s'ha estudiat que, certs aliments processats amb alt contingut en sucres i greixos saturats o trans, poden arribar a pujar els nostres nivells de colesterol "dolent" plasmàtic en sang (LDL i VLDL).

LDL

El colesterol LDL **transporta el colesterol per la sang** cap als teixits i, si està en excés, pot acumular-se en les artèries i obstruir-les. És el que es coneix com a "colesterol dolent".

VLDL

El colesterol VLDL **transporta els triglicèrids** per la sang cap als teixits i, si està en excés, pot acumular-se en les artèries i obstruir-les. És el que es coneix com a "colesterol dolent".

I el colesterol HDL?

El colesterol HDL **transporta el colesterol acumulat en les artèries cap al fetge** perquè siga eliminat. És el que es denomina 'colesterol bo'.

V Saps què són les vitamines?

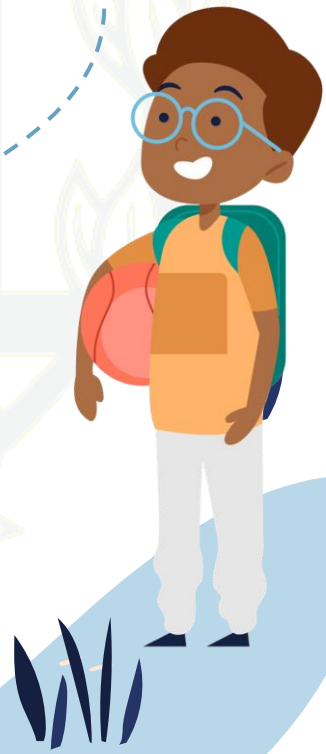
Les vitamines són compostos que, en la seua majoria, no poden ser sintetitzats per l'ésser humà; per això, és imprescindible ingerir-les a través dels aliments.

Existixen vitamines que la nostra flora intestinal genera en xicotetes quantitats com són la Vitamina K, B1 (tiamina), B9 (àcid fòlic) i B12 (cianocobalamina).

Alguns aliments són font principal de vitamines, com és el cas de la B8 (biotina) en els ous, Vitamina E en l'oli d'oliva, la Vitamina A en la tomaca, la B6 en la fruita seca, la **Vitamina C en els cítrics** o la Vitamina K en els vegetals de fulla verda.

D'altra banda, **podem activar la Vitamina D** (colecalciferol) **a través de l'exposició solar**, però prèviament hem d'haver-la ingerit inactiva a través d'aliments com els lactis enters i derivats.

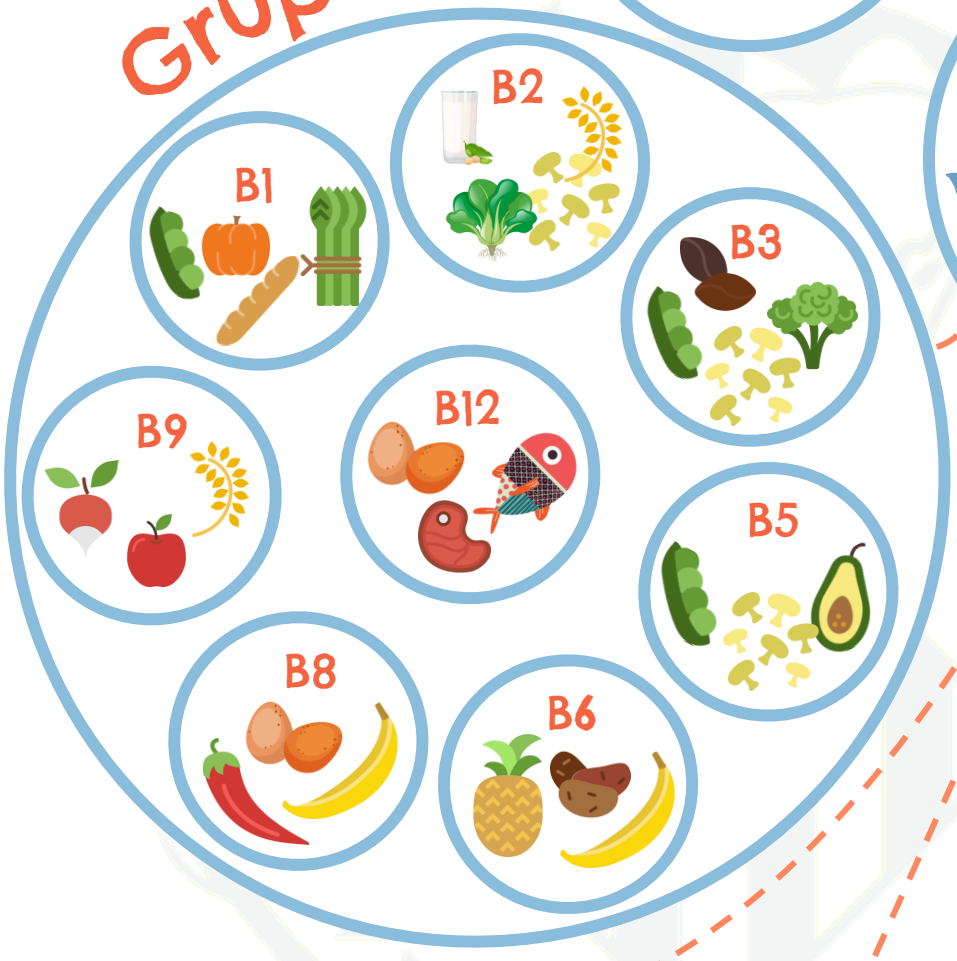
Per això, hem d'ingerir gran varietat d'aliments d'origen vegetal, base de la dieta mediterrània, ja que són necessaris per a complir els requeriments que el nostre organisme necessita per a desenvolupar-se.



Les vitamines

Vitamina A

Grup B



Vitamina K

Vitamina C

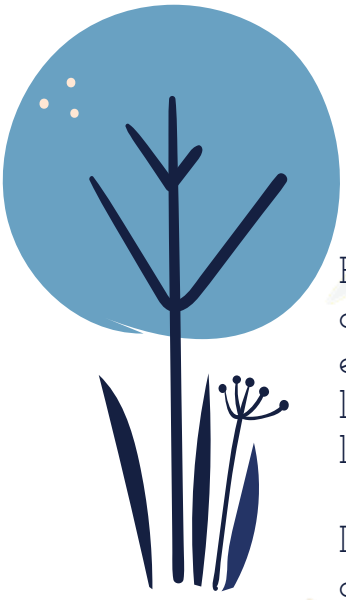
Vitamina D

Vitamina E

Aliments fonts de vitamines.
Font: Ajuntament de València.

Saps quins són els minerals?

M



Els minerals són micronutrients que, en la seua majoria, el cos humà necessita per a complir diferents funcions essencials. Els trobem en aliments com la fruita seca, llegums, verdures de fulla verda, llavors, peix, cereals, lactis, etc...

Dins de les funcions es troben la de suport (formen part dels ossos) o la reguladora (formen part de les hormones), però estan involucrats en moltes funcions més, per això podem dividir els minerals en la següent classificació:

Minerals essencials amb consum superior a 100mg/dia: Calci (Ca), Fòsfor (P), Sodi (Na), Potassi (K), Clor (Cl), Magnesi (Mg) i Sofre (S).

Minerals essencials amb consum inferior a 100mg/dia: Ferro (Fe), Fluor (F), Zinc (Zn), i Coure (Cu).

Minerals essencials amb consum inferior a 1 mg/dia: Iode (I), Crom (Cr), Molibdé (Mo) i Seleni (Es).

Hi ha minerals que **poden generar problemes en l'ésser humà** si són consumits en excés, i arriben fins i tot a generar malalties.
Alguns exemples són: el Plom (Pb), Cadmi (Cd), Mercuri - Metilmercuri (Hg), Arsènic (As), Bor (B), Alumini (Al), Liti (Li), Bari (Ba)...

En la següent **taula**, vorem **diferents aliments** i la **varietat de nutrients** que els componen. S'identifica amb ↑ quan el contingut d'un nutrient està en gran proporció, o siga, que és característic d'eixe aliment, amb ↓ quan el contingut del nutrient està en poca quantitat, i amb ≈ quan el contingut de diversos macronutrients es troba en quantitats similars; per exemple, que hidrats de carboni, greixos i proteïnes es troben en una proporció similar en un aliment.

	Hidrats de Carboni	Proteïnes	Greixos	Vitamines i Minerals
Pasta integral	↑	↓		↑
Fruita seca	≈	≈	≈	↑
Ous		↑	↓	↓
Llegums	≈	≈	≈	↑
Peixos i carns		↑	Existixen peces magres i peces grasses	↓
Fruites i verdures	↑			↑ ↑

Activitat: Posa a Prova els teus coneixements

En esta activitat volem posar a prova els coneixements que hageu adquirit en este bloc. Per a d'això, què millor que un test ràpid?

Podeu participar tots en casa ja que estan pensades per a tota la família!

1. Com s'anomenen les substàncies **que necessita el nostre cos per a funcionar?**

A. No necessitem res per a funcionar.
B. Les fruites.
C. Els aliments.
D. Els nutrients.

2. Els nutrients són…

A. Lípids, glúcids, proteïnes, minerals i vitamines.
B. Glúcids, proteïnes, ferro, calci i vitamina A.
C. Lípids, glúcids, proteïnes, calci i vitamina D.
D. Proteïnes, sucre, oli d'oliva i sal.

3. Formen part dels macronutrients...

A. Glúcids, proteïnes i minerals.
B. Hidrats de carboni, lípids i minerals.
C. Greixos, hidrats de carboni i vitamines.
D. Glúcids, lípids i proteïnes.

4. Formen part dels micronutrients...

A. Greixos, hidrats de carboni i ferro.
B. Vitamines i minerals, entre altres: Fe, Ca, Vitamina D, Vitamina A…
C. Proteïnes i compostos vitaminats.
D. Glúcids, vitamina E i greixos.

Solucions: 1-D , 2-A , 3-D , 4-B

03. Alimentació Saludable en el teu dia a dia

Ja sabem una mica més dels nutrients que formen part dels aliments. Avançarem una mica més amb l'objectiu de conéixer en què consistix una alimentació variada, equilibrada i saludable.
Per a això coneixerem més aspectes importants de la nostra dieta diària, com què és el "Plat saludable" i què considerem una ració d'aliment o una hidratació adequada.
Us mostrarem recursos que us ajuden a combinar d'una manera senzilla els diferents aliments i així poder adquirir hàbits beneficiosos per a la salut.

El plat saludable

El plat saludable és una bona eina per a confeccionar menús equilibrats nutricionalment i variats. És una guia que, per ser visual, pot ajudar a educar i motivar a tota la família a menjar millor.

Este recurs va ser creat pel Departament de Nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard en 2011.

La finalitat és conéixer com és la distribució idònia dels diferents grups d'aliments que componen el plat dels principals menjars.
Es fomenten aliments de qualitat nutricional com: proteïnes no sols d'origen animal sinó també d'origen vegetal, cereals integrals... i d'esta manera, aconseguir que s'adquirisquen hàbits saludables.

El plat saludable

Pas a pas

La meitat del plat
L'ocupen les **verdures** i les **fruites**.

Un quart del plat
són per a les proteïnes **saludables**.

Un quart del plat
El formen els **hidrats de carboni:** pasta, cereals, pa...

Com més varietat, millor!

Si el teu plat té varietat de verdures i fruites de temporada, més saludable serà, ja que tindrà **major quantitat de vitamines i minerals.**

Els grans integrals

Els cereals integrals són millor opció davant dels cereals no integrals per la seua **aportació en fibra**, la qual ens proporciona beneficis a nivell intestinal.

Per què elegir cereals integrals?

Hem insistit en la importància de prendre cereals integrals, però...

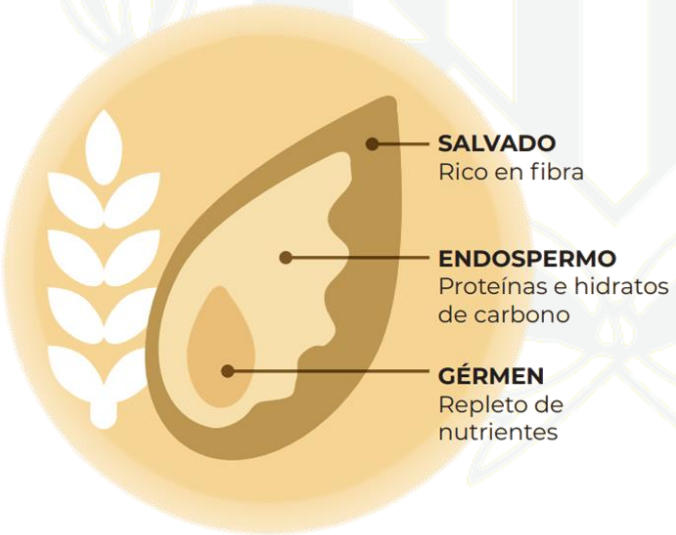
Quina és la diferència entre un gra integral i un refinat?

Cereals refinats

Els cereals refinats són aquells als quals després de la molta se'ls lleva el segó i només conserven l'endosperm. Per tant, **són menys interessants nutricionalment.**

Cereals integrals

Els cereals integrals són aquells que conserven totes les capes, és a dir: el segó, l'endosperm i el germen, i per tant, **són rics en nutrients com les vitamines, els minerals i la fibra.**



Gra de cereal complet. Font: Fullet "Comer sano es sentirnos mejor"- Ajuntament de València.

Les farines no són de cereals únicament

Existixen farines procedents de cereals, però també d'altres aliments com cigrons o llentilles.

L'aportació proteica **és imprescindible per a seguir una alimentació saludable.** En l'etapa de creixement poden incrementar els requeriments de proteïnes, ja que és un període en què té lloc un gran desenvolupament físic. Ja coneixem com és la distribució d'este macronutrient en el plat saludable; per tant, vos ajudarem a triar quines són les proteïnes saludables

Quines són les proteïnes saludables?

Les proteïnes **saludables** poden ser de diferents fonts:

Origen vegetal

Llegums

Este grup d'aliments no sols ens aporta proteïnes saludables, sinó que també són **riques** en altres nutrients com el **ferro o el calci.**
El seu preu és **més econòmic** que el de les proteïnes animals i podem utilitzar-les en diferents preparacions.

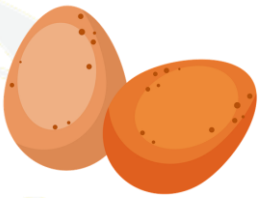
Fruita seca

La fruita seca és una bona alternativa ja que es pot afegir a qualsevol menjar. La ingesta ens proporciona altres nutrients com el magnesi, el calci o potassi. És important **triar la fruita seca al natural o torrada.**

Origen animal

Ous

La proteïna de l'ou és la més completa i la que millor assimila el nostre organisme. A més, respecte al seu consum s'ha observat que el colesterol que posseïx té poc efecte sobre el colesterol en sang.



Són totes les carns iguals?

Blanques

Es consideren carns **magres o blanques:** els ocells de granja (pollastre i tito), conill...

El seu contingut de greix és menor i això ajuda que siguen més fàcils de digerir.

N'hem de prioritzar el consum respecte a les carns roges.

Roges

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'entén per carn roja tota la carn procedent dels mamífers, de manera que s'inclouen en esta definició la carn de vaca, vedella, porc, corder, cavall i cabra.

El ferro està present en major quantitat respecte a les blanques.

El seu consum recomanat és d'1-2 vegades al mes.

Tots els peixos són iguals?

Blancs

Blaus

Llenguado, lluç, gall... Són alguns exemples de peix blanc. El seu contingut en greix és menor que en els blaus.
En una alimentació saludable cal combinar peix blanc i peix blau.
.

Salmó, sardines, aladrocs... pertanyen al grup de peixos blaus. En este grup de peixos el contingut gras és major, predominen els àcids grassos polinsaturats, en concret, l'omega 3. S'ha de prendre 2 vegades a la setmana peix blau.

Saps què...?

Hi ha acumulació de metalls pesants en els peixos. Entre estos metalls es troba **el mercuri** (metil-mercuri), es tracta d'un contaminant que ocasiona el retard del creixement en xiquets, ja que altera el sistema endocrí. Els peixos que contenen més quantitat de mercuri són els de major grandària: peix espasa, tauró, tonyina roja i lluç de riu.
La tonyina de llanda és diferent de la tonyina roja, conté menor quantitat de mercuri.

Embarasses, lactants i menors de 3 anys han d'evitar el consum de peix amb alt contingut en mercuri.
Els xiquets i xiquetes de 3-12 anys han de limitar el seu consum a 50g/setmana.

Què hem de beure?

L'aigua és imprescindible per al bon funcionament de l'organisme. Per això, hem d'assegurar la seua aportació tots els dies, ja que el cos no té la capacitat d'emmagatzemar-la. **Si no s'arriba als requeriments d'aigua necessaris apareixerà la deshidratació**, que comporta greus problemes de salut.

Els requeriments d'aigua van variant en les diferents etapes de la vida, i és **l'etapa infantil i juvenil on cal prestar més atenció a l'aportació d'aigua**, ja que són, al costat d'embarassades i majors, els grups més vulnerables a la deshidratació.

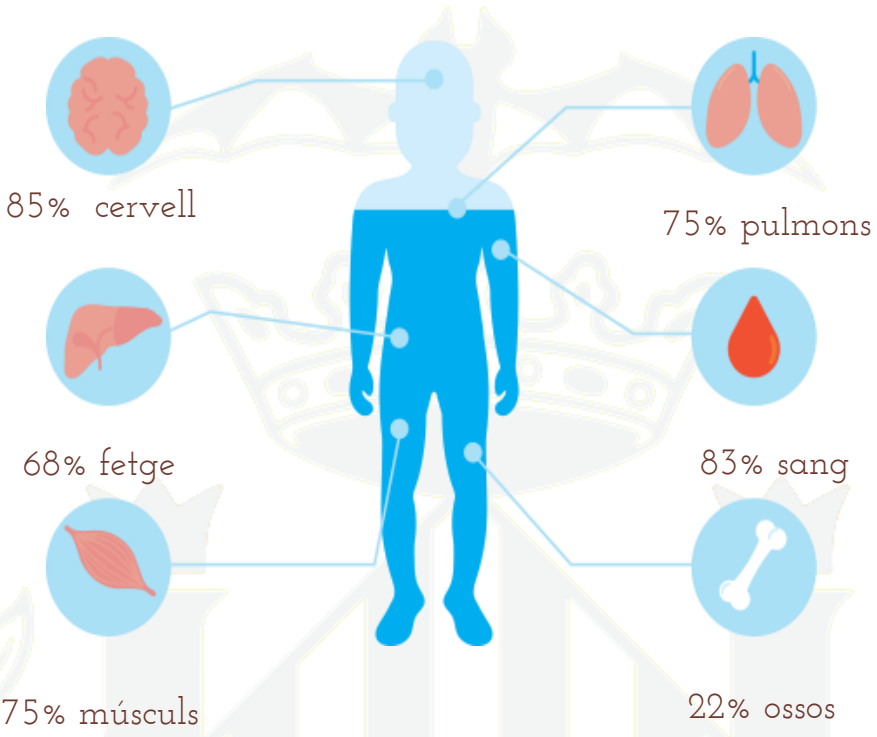
Recomanació d'aigua en l'etapa Infantil i adolescència

♀♂	♀♂	♀♂	♀	♂	♀	♂
2,8 vasos	4,5 vasos	6 vasos	7,5 vasos	8,5 vasos	8,2 vasos	9 vasos
6 - 12 meses	1 - 3 años	4 - 8 años	9 - 13 años		> 14 años	
Entre 600 y 800 ml	Entre 900 y 1300 ml	Entre 1300 y 1700 ml	Entre 1600 y 2100 ml	Entre 1800 y 2400 ml	Entre 1800 y 2300 ml	Entre 2000 y 2500 ml

Font: *Guía de hidratación*. Instituto de Investigación y Salud.

1 got: 250 mL / 1 botella de 1'5L: 6 gots

Distribució corporal de l'aigua

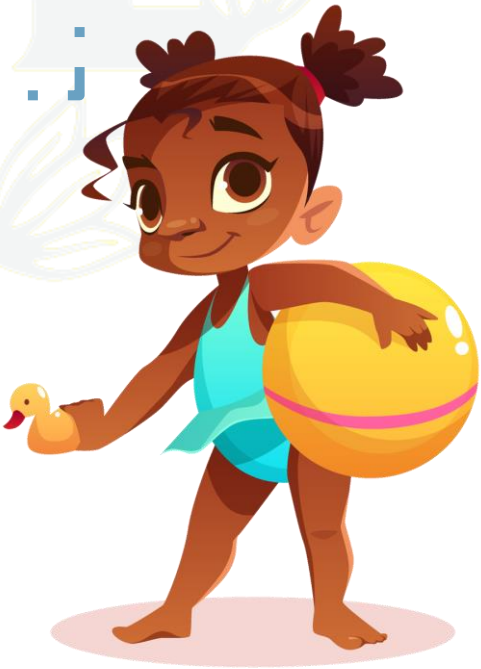


Font: *Guía de hidratación*. Instituto de Investigación y Salud.

És important conéixer que **el 20% d'aigua és aportat a través d'aliments** com les fruites i els vegetals, que tenen en la seua composició una gran aportació d'aigua, i **el 80% restant a través de l'aigua de beguda.**

Segons l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP**), les pautes d'una hidratació adequada i la promoció d'una alimentació saludable, són pilars claus** no sols per a la millora i el manteniment de la salut en l'etapa infantil, sinó **per a assegurar-los una millor qualitat de vida a llarg termini.**

Des de la infància s'adquirixen els hàbits per al futur; per tant, és un bon moment per a fomentar **l'hàbit de beure aigua** i complir els requeriments. La forma d'aprenentatge de la població infantil és per model, és a dir, **imiten els seus familiars.** Per tant, si observen que els seus familiars beuen aigua de manera regular i tenen sempre **la seua ampolleta a mà,** els facilitarà este aprenentatge.

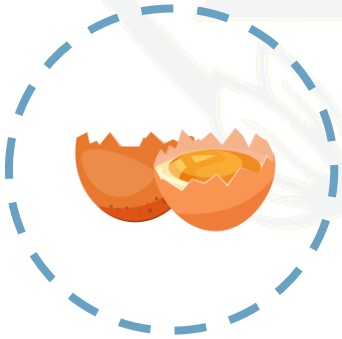


Què és una ració d'aliment?

Una ració és la quantitat d'un aliment estandarditzada, mesurada en grams o ml. Per a saber la quantitat estàndard de mesures dels aliments, podem utilitzar diferents procediments com: un pes, el plat o simplement la mà.

A continuació, per la seua senzillesa, explicarem en què consistix el mètode de la mà, que el podem utilitzar com a referència per a quasi tots els aliments excepte algunes excepcions:

Una ració: 1- 2 ous grandària M o L.



Una ració de lactis: 1 got de llet o 2 iogurts.

La ració de fruita seca depén de cada tipus. En general seria 30g de la fruita seca seleccionada sense corfa.

El mètode de la mà

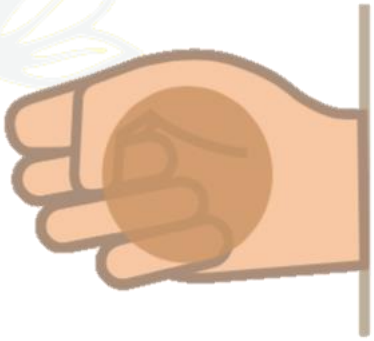
El mètode de la mà és una eina que ens ajuda a conéixer la quantitat d'aliment considerada com **una ració de consum.**

A més de resultar pràctic i fàcil, el mètode de la mà et permet adaptar la quantitat d'aliment segons les característiques i la constitució, ja que la grandària de la mà sol ser proporcional a la grandària del nostre cos.

Com mesurem cada aliment?

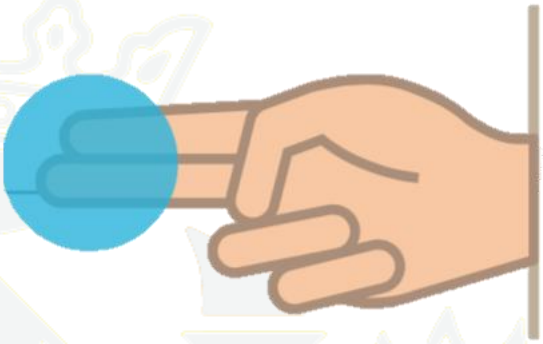
Verdures i hortalisses: la ració recomanada és el que ocupa nostres dues mans obertes.

Pasta, cereals, pa, creïlles i llegums: la ració recomanada és el que cap en el puny de la nostra mà.



Carns i peixos: la ració recomanada és el que ocupa el palmell de la nostra mà (lliure d'ossos, pell o espines).

Formatge: la ració recomanada és el que ocupa els nostres dos dits.



Fruita: la ració recomanada és el que ocupa la nostra mà oberta en forma de bol.

En el cas dels greixos com **l'oli d'oliva i la mantega**, la ració recomanada correspon a la grandària de la nostra primera falange del dit índex.

Amb quina freqüència prenem cada aliment?

	DIARI	SETMANAL
Verdures	≥ 2 Racions	
Fruites	≥ 3 Racions	
Llet i derivats	2-4 Racions	
Cereals, pasta, pa	4-6 Racions	
Fruita seca		3-7 Racions
Carns magres		3-4 Racions
Peixos blau i blanc		3-4 Racions
Ous		3-4 Racions
Llegums		2-4 Racions

Oli d'oliva, quin triar?

Hi ha diferents tipus d'oli d'oliva, però sabem quines són les seues diferències?

Oli d'oliva verge extra

És el suc de l'oliva que resulta de la **primera premsada en fred**, la seua acidesa no és major a 0.8° i no presenta deficiències en el seu tast. Les seues característiques nutricionals romanen intactes.

Oli d'oliva verge

Igual que en l'oli d'oliva verge extra, és el suc de l'oliva, resultant de la premsada en fred, però la seua **acidesa és major (arriba a 2º).** Les seues característiques nutricionals són similars a l'extra, encara que les seues característiques físiques (textura, color...) són diferents.

Oli d'oliva

És l'oli refinat resultat de la **mescla entre olis d'oliva de diferent qualitat.** La seua acidesa es troba entre 0.4° i 1°.

Oli de pinyolada d'Oliva

El seu nom es deu al fet que s'extrau amb dissolvents de l'*orujo*, que **són restes de l'oliva molturada.** Este oli es mescla amb altres olis d'oliva verges i la seua acidesa no pot ser superior a 1.5°.

Per això...

Triarem l'oli d'oliva verge o verge extra per a cuinar o amanir els nostres plats perquè és un tipus de greix amb el millor perfil nutricional. S'aconsella utilitzar de tres a sis cullerades soperes per a tot el dia.

Com menys millor

Hi ha aliments com a snacks dolços i salats, refrescos, brioixeria, carns processades (aliments ultraprocessats) que **NO HAN DE FORMAR PART DEL DIA A DIA**, ja que el seu consum freqüent i en excés és perjudicial per a la salut i a més, desplaça el consum d'altres aliments que són saludables.

Activitat: crea el teu plat saludable

Amb esta activitat pretenem posar en pràctica els coneixements de l'alimentació saludable.

Ja sabem en què consistix el recurs del plat saludable i la seua utilitat. Ara és el moment d'adaptar-lo a les nostres preferències i realitzar opcions diferents per a menjar saludablement.

Us deixem uns exemples de plat saludable.

Font: DKV- SALUD

Perquè després crees el teu propi.

04. Alimentació no tan saludable

Els aliments ens proporcionen tots els nutrients que el nostre organisme necessita, però **no tots els aliments podem considerar-los igual de saludables**, per la qual cosa és molt important saber distingir-los.
D'una banda tenim els **aliments naturals**: carns, peixos, ous, fruites i verdures, llegums i fruita seca que no se'ls afig cap component i no reben tractament industrial.
Hi ha altres aliments **mínimament processats** als quals es pasteuritza, esterilitza, congela, etc. Com les verdures congelades o envasades, llet o altres lactis.
Tenim també **aliments processats** als quals per tractament industrial se'ls addicionen additius, sal, sucre, etc. Entre ells cal distingir els "bons processaments".
Finalment tenim **els ultraprocessats**, aliments elaborats que tenen en menor proporció aliments naturals, però, en canvi, habitualment posseïxen excés de sal, sucre, greixos saturats i greixos trans, diversos additius i qualsevol altres substàncies afegides.

En este bloc definirem i diferenciarem un bon processat d'un ultraprocessat, analitzant cadascun dels seus components: sucre lliure, greixos saturats i trans, sal i additius.

Els bons processats

Podem trobar **aliments mínimament processats saludables** (bons processats), que conserven pràcticament totes les seues característiques nutricionals. Un exemple són els llegums en conserva, que només contenen el llegum, aigua i sal, de tal manera que després d'escórrer-los tindríem un aliment saludable i ràpid de preparar.

Com identificar-los?

Són productes envasats i porten etiqueta nutricional on es lligen d'entre 1 a 5 ingredients, en els quals **no es troben quantitats significatives** de sucre, farina refinada o oli vegetal refinat.

Exemples

Fruita seca torrada, peixos en conserva, lactis sense sucre afegit, filets de peix o carn congelats, verdures congelades, mariscos en conserva, etc.

Saps que són els ultraprocessats?

Són productes alimentaris elaborats industrialment, venen envasats i a vegades ja estan preparats per a menjar. No contenen normalment l'aliment en la seua forma natural i això es compensa amb altes quantitats d'altres components.
Alguns d'estos, al sobreprocessar-se, empitjoren la seua qualitat nutricional com les farines refinades o olis que en calfar-se generen greixos trans.
Sovint se'ls afig els següents ingredients:

- Sucre lliure
- Greixos saturats
- Sal
- Additius

L'alt contingut en sucre lliure i greixos fa que nutricionalment siguen poc interessants, ja que solen ser hipercalòrics, però manquen de nutrients necessaris com les vitamines o minerals. En nutrició ens solem referir al fet que estos aliments contenen:

Quilocalories buides

Els ultraprocessats no assacien i són molt saborosos, fins al punt que poden ser quasi addictius. A causa d'això es consumixen més processats en grans quantitats i menys aliments saludables.

Quins aliments són ultraprocessats?

La llista és interminable fins al punt que el 80% dels aliments dels supermercats ho són.

Podeu veure a continuació alguns d'ells:

Galetes

Molts cereals de desdejuni

Sucs

Molts lactis

Brioixeria

Llepolies

Dolços

Gelats

Carn Processada

Begudes Energètiques

Refrescos

Snacks Salats

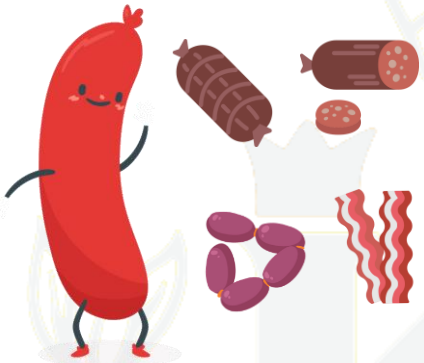
Salses

Precuinats

Què és la carn processada?

Són aquelles carns que han sigut **transformades per processos industrials.** Per a això s'utilitzen diverses tècniques com la saladura, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos, amb la finalitat principalment de millorar el seu sabor o la seua conservació.

La majoria de les carns processades contenen carn de porc o carn de boví, però també poden contindre altres carns roges, ocells, vísceres o subproductes carnis com ara la sang.



Exemples

Llom embotit, fuet, bacon, llonganisses, botifarra, salsitxó, salami, xoriços, salsitxes, carn en conserva, el pernil, preparacions i salses a base de carn…

Quin és el problema de la carn processada?

La carn processada sol contindre **gran quantitat de greixos saturats i sal,** per això, el seu consum excessiu està relacionat amb malalties cardiovasculars.
D'altra banda, el consum de carns processades desplaça la ingesta d'altres aliments, com ara llegums, verdures o peixos blaus que són saludables i nutritius.
Hi ha evidència científica suficient a partir d'estudis epidemiològics que mostren que el consum de carn processada està relacionada amb el càncer colorectal.

Saps què és el sucre lliure?

El **sucre lliure** són els hidrats de carboni senzills que es coneixen com: sucre afegit (sucre agregat als aliments) o sucre naturalment present en sucs, concentrats de fruita, xarops i mel.

Sucre afegit

Sucre natural de

I els sucres de les fruites i les verdures?

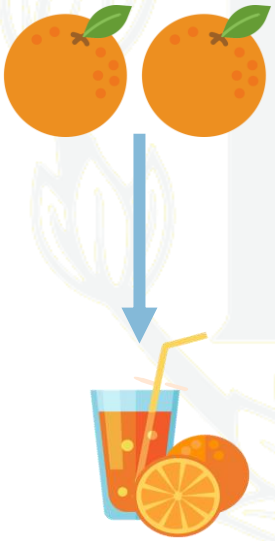
El sucre naturalment present (**intrínsec**) en les fruites i les verdures senceres fresques no es considera lliure.

Això és així degut a la "**matriu alimentària",** és a dir, a tots els elements que componen un aliment, des de la fibra, les vitamines, els minerals... Tot això fa que siguen saludables i que el sucre s'assimile millor.

I el suc que faig a casa?

Els sucs o liquats, encara que siguen fets a casa, no són tan saludables. Per què?
La polpa forma part de la matriu alimentària de la fruita i esta es trenca i es perd en esprémer una taronja. En el suc que extraiem només queda el sucre present en la fruita.

Posem un exemple:



Pensa a menjar dues taronges. S'han de pelar, mastegar i digerir. Este procés (masticació, deglució, digestió...), **produïx l'efecte de la sacietat** i ens aporta diferents nutrients.

Ara pensa en el suc. Usem dues taronges per a fer-ho i les espremem (perdem fibra, minerals i vitamines de la polpa, és a dir, en essència obtenim aigua amb molt de sucre i sabor). Quant tardem a beure eixe suc? Aproximadament 30 segons, no ens aporta sensació de sacietat ja que no masteguem i hem perdut gran part dels nutrients que contenia la polpa.

Quina és la quantitat màxima recomanada de sucre lliure?

Hem de tindre clar que el sucre lliure no és necessari.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) aconsella a la població adulta consumir com a **màxim 25 g al dia.**

En la infància s'ha d'ingerir la mateixa quantitat?

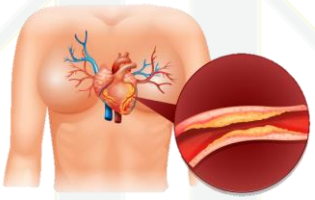
No, de fet, la quantitat màxima recomanada de sucre lliure per a bebés és 0 g i per a la infància és 16 g aproximadament.

Al final del bloc podeu efectuar una activitat on valorareu quanta quantitat de sucre lliure consumiu No us deixarà indiferents!

Quin és el problema dels greixos saturats i trans?

D'una banda, els greixos saturats són necessaris però consumits en xicotetes quantitats, el consum en excés de certs aliments que els contenen, pot augmentar els nivells de colesterol "dolent" (LDL i VLDL) en sang.

D'altra banda, els greixos trans no són necessaris i el seu consum freqüent augmenta els nivells de colesterol "dolent" (LDL i VLDL) i disminueix els del "bo" (HDL) en sang.



El colesterol LDL elevat està relacionat amb:

Malalties cardiovasculars

Les malalties cardiovasculars estan relacionades amb trastorns del cor i dels vasos sanguinis: Hipertensió arterial, malaltia cervell vascular, infart de miocardi, cardiopaties, entre altres.
Són la principal causa de mort a tot el món.

Què succeeix amb l'oli de palma?

Encara que l'oli d'oliva verge i l'oli de palma són olis vegetals, posseeixen **dos tipus de greix totalment diferents**. La primera és un greix saludable en canvi la de **l'oli de palma** consumida en excés és nociva per a la salut.
El greix de palma forma part de molts aliments processats i té un alt percentatge en **greixos saturats**, augmentant els nivells de colesterol, per la qual cosa és perjudicial per a la salut cardiovascular.

Com identificar-ho en l'etiqueta nutricional?

L'oli de palma pot trobar-se en la llista d'ingredients **fins a 200 denominacions diferents:**

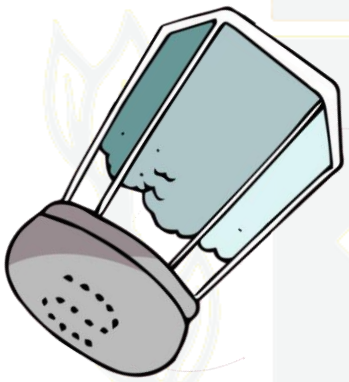
Greix vegetal (palma), oli de palmiste, sodium palmitate, llard de palma, palmoleína, greix vegetal fraccionat i hidrogenada de palmiste o estearina de palma ...

A més de l'impacte nociu en la salut humana, la producció intensiva d'oli de palma està relacionada negativament amb el medi ambient degut a la desforestació, a la pèrdua de biodiversitat....

Quanta quantitat és molta sal?

La sal comuna conté dos minerals, sodi i clor, tots dos són fonamentals perquè intervenen en processos com la transmissió de l'impuls nerviós a través dels nervis i en la contracció dels músculs.

No obstant això, la ingesta en excés de sodi pot ser perjudicial per a la salut ja que eleva la tensió arterial, relacionada amb malalties cardiovasculars.



Quina és la quantitat màxima recomanada de sal?

Segons l'Organització Mundial de la salut (OMS), el recomanable és **no excedir de 5g de sal iodada** (sodi i iode) per adult i dia (l'equivalent a >2g/sodi), en el total de fonts alimentàries.

5 g de sal = 1 cullera xicoteta

Fins als 2 anys no es recomana consumir sal i a partir d'aqueixa edat la quantitat màxima recomanada ha de ser proporcional a les seues necessitats energètiques, ajustada a la baixa.

Quins aliments contenen sal o Sodi?

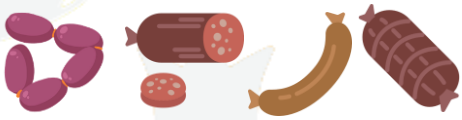
El sodi es troba en diferents fonts alimentàries, per exemple, l'aigua i normalment està en excés en productes processats com:

Cereals

Pa, pics, galetes, rosquilletes, brioixeria...

Carn processada

Salsitxes, fuet, salsitxó, xoriços, pernil serrà...



Menjar preparat

Pizzes, sopes instantànies, fideus preparats...

Condiments

Salsa de soja, maionesa, quètxup, barbacoa...

Aperitius

Creïlles fregides, fruita seca fregida i salada...

Com consumir menys sal?

Si es té el costum de menjar molt salat però es vol canviar d'hàbits, es pot anar reduint el consum a poc a poc, reeducant el nostre sentit del gust.
Ací et deixem alguns consells per a aconseguir-ho:

Reduïx

Al màxim el consum d'ultraprocessats: aperitius, carns processades, salses i plats preparats.

Compra

Opcions baixes o sense sal com a fruita seca i pa sense sal, formatges, conserves de peix i caldos baixos en sal.

Escorre

Les conserves com les dels llegums.

Modera

El saler i altres condiments com la salsa de soja. Amanix el menjar amb espècies, herbes aromàtiques i mescles com la picada d'all i julivert.

El gust per la sal és educable i es poden arribar a apreciar els sabors naturals fent canvis progressius.

Hem d'evitar els additius?

Els additius alimentaris **són substàncies que s'afigen als aliments** per a conservar-los, mantindre o millorar la seua frescor, sabor, textura o aspecte.

No hem d'oblidar que els aliments estan sotmesos a condicions ambientals que poden modificar la seua composició original, com són els canvis de temperatura o l'exposició a microorganismes.

Existixen fins a 27 tipus d'additius alimentaris: aromatitzants, colorants i modificadors del sabor.

Per exemple, a vegades s'afigen aromatitzants de fruita a iogurts que no contenen realment la fruita

Els additius poden modificar la nostra conducta alimentària en potenciar les característiques organolèptiques dels aliments.

Són segurs els additius alimentaris?

Els additius alimentaris **sí que són segurs** ja que l'EFSA, la Comissió Europea i Estats membres els estudien, autoritzen, vigilen i reavaluen.

Normalment tenen un ampli marge de seguretat, de manera que caldria sobrepassar molt el límit de la seua ingesta diària admissible (IDA) perquè suposara un risc o un perjudici per a la salut.

Cal tindre en compte que un reduït nombre de persones amb determinades al·lèrgies poden ser sensibles a uns certs additius alimentaris.

En realitat, es porten usant des de l'època dels egipcis i el seu origen pot ser natural o sintètic. Per exemple la vitamina C (E-300) és un additiu que pot produir-se de manera industrial o natural.

Són saludables els productes que els contenen?

Els productes alimentaris són saludables o no en funció de la seua qualitat nutricional i del seu contingut en sucre lliure, el tipus de greix o la quantitat de sal, i no pels additius que continguen.

Com identificar els additius?

Els additius alimentaris formen part dels productes alimentaris i, per tant, han de figurar en la llista d'ingredients.

Es poden identificar pel seu nom o pel denominat número **E-XXX (X equival a un número**), segons el reglament de la Unió Europea:

A continuació us mostrem una taula amb algunes categories d'additius:

Categoria	Codi
Colorants	E-1XX
Conservants	E-2XX
Potenciadors del sabor	E-620-635
Edulcorants	E-950-967

Alguns exemples de potenciadors del sabor i d'edulcorants són el glutamat monosòdico (E-621) i la sacarina (E-954), respectivament.

Pots consultar la llista completa d'additius alimentaris en el Reglament Europeu Número 1129/2011.

En algunes ocasions, productes alimentaris poden contindre una llarga de llista d'ingredients, entre ells additius. Per tant, **si veiem que hi ha molts additius,** seria convenient interpretar detingudament l'etiquetatge per a valorar si és un bon processat o no.

Activitat: Quina quantitat de sucre lliure consumixes?

Comptarem quant de sucre lliure podem arribar a menjar de manera inconscient.
Per a això, utilitzarem fotos de Sinazucar.org, on es visualitza la quantitat equivalent de terrossos de sucre de diferents ultraprocessats.

.

1. **Tria l'aliment o aliments que consumixes de manera habitual.**

Tingueu en compte que no es mostren tots els productes d'un mateix grup, però si en preneu algun similar, el convenient és que el sumeu.

Fuente: Sinazucar.org

Per exemple, les galetes que es mostren a continuació representen a la majoria d'elles.

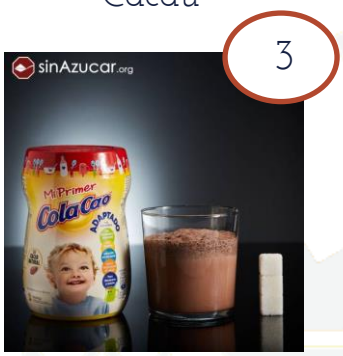
Per tant, apuntem el nombre de terrossos i els sumem a la resta de producte que triem.

Galetes

Cereals del desdejuni

Sucs

Cacau



Brioixeria

Llepolies

Gelats

Aliments salats

Refrescos

Salses

Productes Infantils

Iogurts

Fuente: Sinazucar.org

2. Sumeu el nombre total de terrossos (expressats en la part superior dreta) dels productes que hàgeu triat.

Nombre total de terrossos consumits=

Un terròs de sucre equival a 4 grams, per tant podrem obtindre el total de grams de sucre consumit multiplicant el resultat anterior per 4.

No us espanteu si el nombre de terrossos és elevat, és bastant comú... Però recordeu per què és prioritari reduir el consum de sucre lliure.

Igual que amb el sabor salat, el paladar també es pot acostumar progressivament als sabors menys dolços dels aliments.

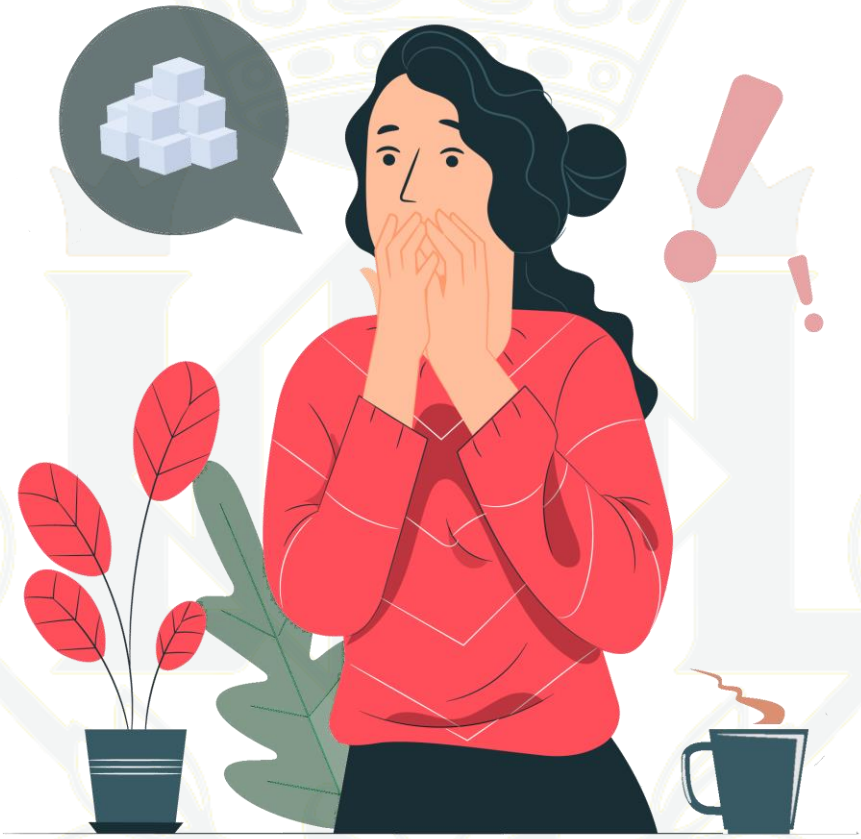
3. Compareu la quantitat consumida amb la recomanada (la teniu a continuació en terrossos).

Bebés: 0 terrossos
Població infantil: 4 terrossos
Població adulta: 6 terrossos

Sucre recomanat segons l'edat
Font: Sinazucar.org

Com haureu pogut comprovar hi ha alguns ultraprocessats dels quals el contingut de sucre lliure és evident, però altres poden arribar a sorprendre'ns perquè el seu sabor és salat i no aparenten tindre sucre, perquè es venen per a la població infantil, i fins i tot perquè es publiciten com a saludables.

A més, la gran majoria excedixen el sucre lliure màxim recomanat tant per a la població infantil com per a l'adulta.



Si esteu interessats a indagar una mica més, podeu visitar la pàgina web Sinazucar.org on trobàreu el contingut de sucre lliure de més productes.

05. Què podem fer amb els aliments?

Ara ja tenim tota la informació necessària per a seguir el camí d'una alimentació saludable.
És possible que en la pràctica ens sorgisquen dubtes a l'hora de preparar qualsevol recepta en les quals fins ara no havíem reparat, per exemple:

Què són les mesures casolanes i quines són les més usades?

Com preparar saludablement els aliments?

I si mengen en el centre escolar...

Com podríem complementar la seua alimentació?

En este apartat de la guia volem donar respostes a totes estes preguntes.

Podeu trobar també un annex adjunt amb idees de receptes saludables per als diferents àpats del dia.

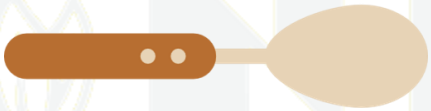
Mesures casolanes

Les mesures casolanes, són senzilles d'utilitzar a l'hora d'elaborar les receptes, pel fet que s'utilitzen utensilis i recipients que podem trobar fàcilment en la cuina.

Com es mesura sense balances?

Cullerada per a postres rasa: 5 g

Cullerada per a postres plena: 7 g



Cullerada sopera rasa: 10 g

Cullerada sopera plena: 15 g

Tassa plena: 90 g

Tassa mig plena: 45 g

Got ple: 250 ml

Got mig ple: 125 ml

Com preparar saludablement els aliments?

Per a poder gaudir de qualsevol recepta, tan important és utilitzar aliments de qualitat nutricional com triar la forma culinària òptima per a preparar-la, amb un objectiu clar de:

Gaudir de plats rics i saborosos

Aprofitar al màxim els nutrients.

Utilitzar tècniques culinàries saludables per a cuidar la nostra salut.

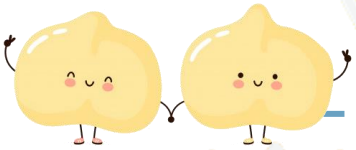
Conservar la qualitat nutricional i organolèptica

Hi ha diferents tècniques culinàries que s'usen per a l'elaboració dels aliments. Podem destacar com les més utilitzades i alhora saludables: Bullit, rostit, planxa, saltat, papillota, microones, forn, vapor.

Verdures i hortalisses

La calor inutilitza part de vitamines i minerals, però es pot minimitzar emprant temps de cocció més curts. L'ideal és utilitzar vapor, bany maria o l'olla de pressió. D'esta manera, les temperatures són majors i es reduïx la duració de cuinat.

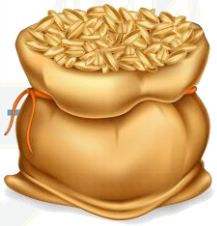
Llegums



Els llegums secs necessiten estar a remulla entre 6 i 12 hores. Cal cuinar-los per a poder absorbir nutrients que, d'una altra form,a no es podrien assimilar.
Es posen a coure en **aigua freda a excepció dels cigrons, que s'han de posar en aigua bullent**.
La cocció ha de ser sempre a foc moderat o lent.

Pasta, cereals i creïlles...

La pasta, la creïlla i els cereals com l'arròs, han de cuinar-se. Depenent de la textura desitjada, es deixarà més o menys temps.
La creïlla és un aliment que permet diferents tècniques culinàries. Una manera ràpida i saludable és bullir la creïlla en el microones i amanir amb oli d'oliva verge extra.



Saps què...?

En la creïlla i l'arròs, si abans de consumir els refredem en el frigorífic, es formaran compostos beneficiosos per a la nostra microbiota intestinal.

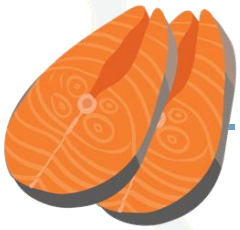
Ous

El **cuinat de l'ou és necessari** ja que hi ha substàncies que, si el prenem en cru, impedixen l'absorció de nutrients com la vitamina B8.

Saps què...?

Una tècnica fàcil i saludable és l'ou escalfat, Posem a bullir aigua durant 2 minuts, la remenem amb una cullera i llavors tirem l'ou.

Carns i peixos



Per a cuinar carns i peixos són moltes les tècniques que es poden emprar.
Destaquem **el rostit**, ja que no és necessari agregar oli o un altre greix. Des del principi s'aconseguixen temperatures altes de cocció, cosa que implica una major conservació de nutrients a l'interior de la peça.
La papillota consistix a cuinar en un embolcall hermètic resistent a la calor (paper vegetal o d'alumini). Amb esta tècnica es conserven els nutrients ja que es cou en el seu propi suc.

Com podem aconseguir una fritada més saludable?

La fritada és una tècnica culinària considerada en gran manera **com a poc saludable** per diversos factors: el freqüent ús d'olis de baixa qualitat nutricional (llavors) i reutilitzat en massa ocasions, l'augment de la palatabilitat que convida a menjar-ne més i l'increment de l'aportació calòrica per la gran absorció de l'oli en els aliments.

Hi ha diferents pautes que poden ajudar-nos a **minimitzar els efectes negatius** d'esta tècnica:

Submergir l'aliment quan l'oli estiga calent però no fumege.

No s'ha de reutilitzar més de **3-4 vegades** l'oli (d'oliva).

Utilitzar per a la fritada **preferentment oli d'oliva** per la seua composició nutricional i la seua resistència a la calor.

Després de fregir l'aliment cal deixar-lo en **paper absorbent** per a eliminar l'excés d'oli.

Com podem complementar el menú escolar?

Una gran part de la població escolar assistix al menjador del centre educatiu. A més de ser un espai on alimentar-se, el menjador pot complir diferents funcions, com és l'establiment de bones pràctiques d'alimentació i higiene i la socialització amb els altres companyes i companyes.

En la legislació aplicada per a l'elaboració i planificació del menú escolar, s'establixen els requeriments nutricionals que han de complir tots els menús dels centres educatius.
L'última normativa a la Comunitat Valenciana correspon al **Decret 84/2018, de 15 de juny, del Consell** de foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres de la Generalitat (DOGV núm. 8323; 22.06.2018).

Exemple de menjar en el menjador escolar:

	Primer plat	Segon plat	Postres
Exemple saludable	Ensalada de tomaca, ceba i tonyina amb fesols blancs.	Crema de carabasseta amb crostons.	1 peça de fruita de temporada.
	Són un bon exemple, ja que contenen gran aportació de vegetals (almenys la meitat del plat) i proteïnes de bona qualitat (fesols i tonyina).		

	Primer Plat	Segon Plat	Postres
Exemple no saludable	Arròs amb tomaca	Llibrets de pernil dolç amb formatge i guarnició de verdures	1 iogurt sabor fresa
	No és tan saludable, ja que la tomaca pot ser industrial i, en eixe cas, pot tindre una gran quantitat de sucre i oli. El llibret va arrebossat amb farines i olis refinats. El iogurt de sabors no és una bona alternativa ja que conté sucre afegit i no conté fruita. En este exemple veiem que la presència de vegetals pot ser molt escassa.		

Menjador escolar	Complementa amb...
La presència de vegetals en ocasions és insuficient (no s'aconseguix una ració de verdura).	Els plats han de contindre com a mínim la meitat de plat de vegetals. En el sopar hauria de **compensar-se la quantitat de verdures** i intentar alternar entre la forma crua (ensalada) i la cuinada (graellada de verdures).
Vigilar les proteïnes, a vegades es recorre a aliments arrebossats, com poden ser filets empanats de carn o peix, companatges...	Triar **proteïnes saludables diferents a la del dinar**. Per exemple, si a migdia s'ha pres peix, es podria alternar per exemple amb carn magra, ous o llegums.
Molts menús inclouen pastes o arròs blanc...	Introduir **opcions integrals** i canviar amb altres aliments rics en hidrats de carboni, per exemple, creïlla o moniato.
Els iogurts de sabors sol contindre sucre afegit.	**Consumir fruita** com a primera opció i complementar la ració de lactis, per exemple amb iogurt que siga natural sense sucre afegit, podem nosaltres afegir fruites fresques, fruita seca...

06. El que has de saber de...

Ara que coneixem una miqueta millor els aliments i com seguir una alimentació més saludable veurem altres aspectes molt importants que hem d'observar també:

- **Interpretar l'etiquetatge** dels aliments envasats.
- Conéixer quins **costums** poden repercutir negativament en l'alimentació en la infància.
- Pautes **d'higiene alimentària** en la llar.
- Seguir una **dieta saludable i econòmica**.
- Alimentació saludable i **sostenible** per al medi ambient.
- La importància de **l'activitat física.**

L'etiquetatge

Us fixeu en l'etiquetatge a l'hora de comprar el menjar?

Sabeu com interpretar-lo?

L'etiquetatge proporciona informació sobre els aliments. En el cas del menjar envasat, la llista d'ingredients i la composició nutricional són obligatòries.

No obstant això, **a vegades ens deixem portar per l'aparença dels envasos**, per exemple: mostren imatges d'aliments saludables, es ressalta el seu contingut en algun nutrient com el ferro (encara que a vegades no siga el majoritari) o es relaciona amb algun benefici per a la salut (tots dos casos es denominen declaracions nutricionals), entre altres.

A continuació, us mostrarem de manera resumida què és el realment important a l'hora de valorar els aliments envasats.

1. Llista d'ingredients

En primer lloc, és important saber que els ingredients han d'anar en ordre **de major a menor quantitat**. És a dir, el primer ingredient de la llista és el que està en major proporció. Els ingredients que poden causar al·lèrgies o intoleràncies **apareixen ressaltats o amb un tipus de lletra diferent**.

GREIXOS

Hem de valorar l'origen dels greixos, és més important la qualitat que la quantitat i sobretot vigilar els greixos refinats o hidrogenats.
Recorda: No tots els greixos vegetals són iguals, no és el mateix l'oli d'oliva que l'oli de palma.

SUCRE

Podem també comprovar si l'aliment té sucres presents de manera natural o si han sigut afegits.
El sucre afegit pots trobar-lo amb 50 noms diferents com: oligofructosa, xarop de glucosa, dextrosa, glucosa, lactosa, sacarosa…
L'OMS recomana no consumir mes de 25 g de sucre lliure al dia

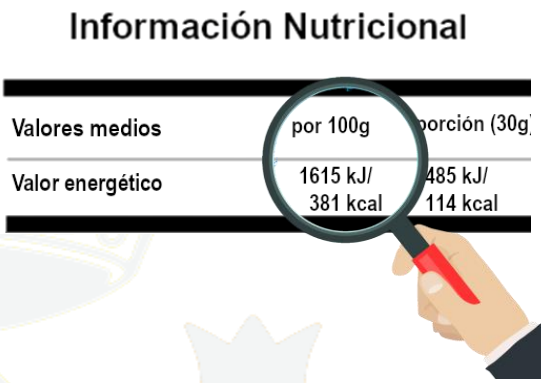
SAL

Cal anar amb compte amb la quantitat de sal que consumim, a vegades se n'abusa per a donar més sabor als aliments.
L'OMS recomana no consumir més 5g de sal diaris.

2. Informació nutricional

Quantitat de nutrients/100g de producte

L'etiqueta nutricional ens aporta informació sobre la seua composició, tant per ració com per 100 grams i podem conéixer quina és la quantitat d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos que conté eixe producte en concret.



GREIXOS

Ací podràs veure que solen desglossar-se en totals i saturades. L'ideal és que tries productes que continguen una quantitat de greixos inferior a 10 g de greixos totals. La saturada no hauria de ser superior a 3 g i un producte baix en greix contindria menys d'1 g.

HIDRATS DE CARBONO

En els hidrats de carboni s'indica "dels quals sucres": És el total de sucre que conté l'aliment de manera natural juntament amb el sucre afegit, i això és el més important a valorar

PROTEÏNES

És una dada útil si per alguna raó no volem passar-nos del consum de proteïnes per malaltia o bé volem calcular-les perquè en tenim deficiència.

3. Declaració nutricional

Les declaracions no són obligatòries en l'etiquetatge dels aliments, però a vegades ens les podem trobar amb la intenció d'informar-nos o com a reclam comercial.

Declaració nutricional

Segons l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) és qualsevol declaració que afirme, suggerisca o done a entendre que un aliment posseïx propietats nutricionals benèfiques específiques amb motiu de l'aportació energètica, nutrients o altres substàncies (que conté o que les conté en proporcions reduïdes o incrementades).

Per exemple: Font de fibra només pot declarar-se si l'aliment conté com a mínim 3 grams de fibra o 1,5 grams de fibra per 100 Kcal.

Declaració de propietats saludables

Les declaracions de propietats saludables són les que relacionen un aliment, o un dels seus components amb algun benefici per a la salut.

Per exemple:
"La vitamina C contribuïx al funcionament normal del sistema immunitari".

"La vitamina A contribuïx al metabolisme normal del ferro".

Valoració de l'etiquetatge

Com a exemple, interpretarem l'etiqueta d'uns cereals de desdejuni i posteriorment, vosaltres podeu practicar amb una altra d'una carn processada (la solució està inclosa).

Què observem i què hem de valorar?

- Denominació de l'aliment
- Presentació
- Declaracions
- Pes net
- Preu
- Llista de ingredients
- Composició nutricional

Interpretant l'etiquetatge: exemple

CEREALS DE DESDEJUNI INFANTILS: BOLES DE DACSA AMB CACAU

Presentació: inclou colors cridaners, dibuixos i premis.
Declaració: font de fibra.
Preu: 2,56 €/Kg

Ingredients: Sémola de dacsa (30%), sucre, farina de Blat integral (**GLUTEN**) (20%), farina de Blat (**GLUTEN**) (13%), xarop de glucosa, cacau en pols (5%), oligofructosa, cacau desgreixat en pols, sal, dextrosa, aroma natural.

Farines refinades

Només conté un 20% de farina integral, la resta (43%) són refinades.

Aproximadament només el 5% és cacau.

Sucre lliure en excés

El segon ingredient amb major presència és el sucre.

A més, s'han afegit altres 3 sucres lliures; en total n'hi ha 4.

Si la població infantil menja la porció expressada, ingerirà la meitat de sucre lliure màxim recomanat al dia.

Encara així, és possible que menge més de 30 g de cereals?

Información Nutricional

Valores medios	por 100g	porción (30g)
Valor energético	1615 kJ/ 381 kcal	485 kJ/ 114 kcal
Grasas	2,4 g	0,7 g
de las cuales saturadas	1,0 g	0,3 g
Hidratos de Carbono	78,8 g	23,6 g
de los cuales azúcares	28,2 g	8,5 g
Fibra alimentaria	6,2 g	1,9 g
Proteínas	8,1 g	2,4 g
Sal	0,45 g	0,14 g

Conclusió:

El present cereal de desdejuni és un ultraprocessat que s'adreça al públic infantil, però en canvi té una quantitat de sucre lliure excessiu. A més, conté poca quantitat d'ingredients de qualitat, encara que siga font de fibra.

La majoria de cereals de desdejuni presenten les mateixes característiques, no obstant això hi ha alternatives saludables i més econòmiques, com per exemple els flocs d'avena.

Interpretant l'etiquetatge: activitat

CARN PROCESSADA: YORK SÀNDWITX

Declaracions: baix en greix, sense gluten i "no lactosa".
Preu: 6,58 €/Kg

COMPANATGE MAGRE DE PORC. SABOR FUMAT.
Ingredients: Paleta de porc (55%), aigua, fècula de creïlla, sal, proteïna de soja, sucre, dextrosa de dacsa, aromes, aroma de fum, Estabilizants: E-451, E-407, E-420. Potenciador del sabor E-621. Conservador: E-250. Antioxidant: E-316. Colorant: E-120.

Información Nutricional

Valores por 100g	
Valor energético	426,8 kJ/ 101kcal
Grasas	2,3g
Saturadas	0,8g
Hidratos de Carbono	7,2g
De los cuales azúcares	1,3g
Proteínas	12,9g
Sal	2,0g
Lactosa	<0,1g

Que preguntes ens hauríem de fer per a interpretar millor l'etiquetatge dels aliments processats en general:

Sembla un aliment processat saludable?

El tipus de greix és hidrogenat?

Té molts ingredients?

Hi ha sucre lliure (afegit)? I sal afegida?

Quins són els principals ingredients?

Corresponen al tipus de producte?

Té farina integral o és refinada?

En la taula de composició nutricional:

Té molt de sucre i/o sal?

Interpretant l'etiquetatge: solució

CARN PROCESSADA: YORK SÀNDWITX

Declaracions: baix en greix, sense gluten i "no lactosa".
Preu: 6,58 €/Kg
Pes net: 250 g (12 rodanxes)

COMPANATGE MAGRE DE PORC. SABOR FUMAT.
Ingredients: Paleta de porc (55%), aigua, fècula de creïlla, sal, proteïna de soja, sucre, dextrosa de dacsa, aromes, aroma de fum, Estabilizantes: E-451, E-407, E-420. Potenciador del sabor E-621. Conservador: E-250. Antioxidant: E-316. Colorant: E-120.

Información Nutricional

Valores por 100g	
Valor energético	426,8 kJ/ 101kcal
Grasas	2,3g
Saturadas	0,8g
Hidratos de Carbono	7,2g
De los cuales azúcares	1,3g
Proteínas	12,9g
Sal	2,0g
Lactosa	<0,1g

En primer lloc, només conté un 55% de carn de porc.

En segon lloc, conté fècula de creïlla, que actua de manera similar al sucre lliure. A més, té afegit sucre i dextrosa de dacsa.

Finalment, conté aromes i potenciadors del sabor que poden alterar el nostre paladar. A més conté 2 g de sal cada 5 rodanxes.

Conclusió:
Este derivat carni és un processament que es compon de poca carn de porc. Conté sucre lliure i un component amb efecte similar, a més de sal. No cal deixar-se enganyar perquè tinga baix contingut en greix.

Hi ha alternatives saludables i més barates, com la carn fresca.

En conclusió...

Pot semblar complicat analitzar l'etiquetatge, però com hem vist és fonamental valorar els ingredients i la composició nutricional. I molt important no deixar-vos impressionar per l'aspecte de l'envasament, les imatges o els presumptes beneficis que ens pot aportar el seu consum.

Definitivament, hi ha molts ultraprocessats, encara que també bons processats, però **la manera més senzilla de menjar saludable és comprar matèries primeres fresques.**

Com els afecten els nostres hàbits

Els nostres hàbits estan influenciats per la cultura de la societat on vivim, el ritme de vida que portem, els costums familiars, etc. Alguns d'eixos hàbits poden influir en la dieta i en l'alimentació de la família en general, com ara: obligar a acabar-se el plat de menjar, donar els seus aliments preferits per no discutir, manipular determinades situacions mitjançant el menjar, preocupació excessiva per l'aspecte físic, estar pendents de qualsevol activitat (p. ex. televisió) i menys dels aliments que es consumixen, etc.

Estos hàbits, sense ser-ne conscients, poden influir en l'adequat estat nutricional i en el maneig d'emocions dels xiquets i xiquetes. Fins i tot se'ls pot predisposar a patir trastorns de la conducta alimentària.

Hi ha costums que poden perjudicar la salut física i emocional de la població infantil.

A continuació us mostrarem hàbits a evitar i alternatives a seguir.

1. Quan se'ls obliga a acabar-se el plat...

A llarg termini poden perdre la sensació de fam i sacietat, per la qual cosa no saben quan ni quant realment necessiten menjar.

Està relacionat amb un excés de pes.

Què seria l'ideal?

El primer de tot és que, encara que no han de quedar-se amb fam, és més important **prioritzar la qualitat i la varietat dels aliments**, que la quantitat.

A més, cal tindre en compte que no sempre tindran la mateixa gana, perquè els seus requeriments energètics varien en funció de la fase de creixement en la qual estiguen i de l'activitat física que facen.

No obstant això, ells són capaços de saber la quantitat de menjar que necessiten. Simplement servix-los les quantitats de referència per a la seua edat i confia en ell o ella. Han d'aprendre a reconéixer la sensació de sacietat.

També és cert que, a vegades, no rebutgen uns certs aliments per falta de fam, sinó perquè no els agraden, llavors se sol recórrer a donar-los amb major freqüència els seus aliments favorits.

2. Quan se'ls dona els seus aliments favorits...

La seua alimentació, segons el cas, pot resultar monòtona i fins i tot pot **presentar deficiències de nutrients**.

Què seria l'ideal?

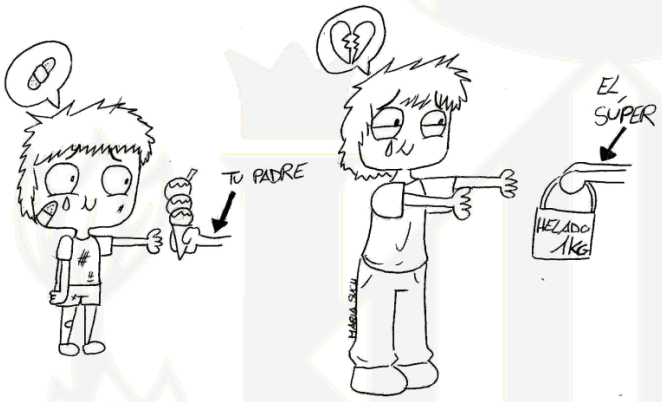
Si rebutgen certs aliments, es pot provar de preparar-los d'una altra forma o **substituir-los per uns altres del mateix grup alimentari**, de manera que el seu contingut en nutrients siga molt similar.

No podem cedir al fet que mengen només el que els agrada perquè encara no tenen criteri per a alimentar-se correctament.

Per exemple, si no li agrada la carlota bullida, pot provar-la crua; si no, pots substituir-la, per exemple, per la carabassa.

3. Quan s'usa el menjar com a càstig, premi o consol...

Qui no ha escoltat alguna vegada que és avorrit i costa menjar verdures? Es recompensa un bon comportament amb un paquet de llepolies o amb menjar ràpid? Es compensa amb els seus aliments preferits quan està trist?



Fuente: 'hayplatoencerrado' de María Such

Si gestionem determinades situacions amb el menjar, les persones substituïm altres necessitats pels aliments.

La gestió de les emocions mitjançant el menjar, es diu alimentació emocional i deriva en el 75% de la ingesta en excés.

Què seria l'ideal?

Cal no oblidar que **la funció dels aliments és nodrir-nos, no recompensar-nos o castigar-nos, ni consolar-nos**. És important buscar les alternatives adequades per a gestionar eixes situacions, per exemple, expressant les emocions.

4. Quan ens preocupem per l'aparença...

Hi ha xiquets excessivament preocupats per la seua imatge corporal, molt influïts pels mitjans de comunicació, publicitat i fins i tot per persones del seu entorn familiar.

La imatge corporal forma part de l'autoestima, per la qual cosa si elles o ells no estan conformes amb el seu cos, la seua autoestima pot veure's afectada.

La família té un paper fonamental en la percepció que les xiquetes i xiquets tenen sobre si mateixos, per la qual cosa **no hem de parlar de fer dieta sinó sobre menjar sa; no buscar només aliments dietètics o lights sinó aliments naturals i variats; fem exercici no per a baixar de pes sinó per a estar més fort i àgil.**

Què seria l'ideal?

Educar també en matèria d'alimentació, que esta siga equilibrada i saludable i en la pràctica habitual de l'exercici físic. No obstant això, si observem una preocupació excessiva pel seu pes o la seua imatge física, hem de consultar-ho amb el seu pediatre, que segur ens donarà les indicacions correctes segons les necessitats detectades i ens donarà les pautes adequades perquè la seua alimentació i el seu desenvolupament siga correcte tant físic com emocional.

5. Quan es menja amb tensió...

Si mentre es menja se solen donar **situacions negatives** com discussions, rinyes o altres similars, es pot generar un ambient tibant.
Quan això apareix durant el menjar, la població infantil pot presentar rebuig o rebel·lia pels aliments.

Què seria l'ideal?

L'ideal és que, sempre que es puga, les ingestes es donen en un **espai familiar, relaxat,** agradable i sense distraccions. Un exemple idoni seria **xarrar durant els menjars sense veure la televisió.**

D'esta manera les menjades es convertixen en experiències positives en què poder socialitzar i centrar-se en el consum conscient d'aliments.

Si parem atenció a l'aliment que estem prenent, podem reflexionar sobre si: realment tenim gana, ens convé canviar algun hàbit, mengem ràpid o si estem assaciats. A més, gaudirem més del menjar!

Higiene alimentària en la llar

La higiene alimentària inclou totes les mesures necessàries per a garantir la innocuïtat dels aliments, així com mantindre la qualitat nutricional. La preparació i conservació d'aliments comporta riscos als quals a vegades no parem atenció com ocorre amb la contaminació creuada, que consistix en l'intercanvi de substàncies alienes a l'aliment com: microorganismes, líquids (entre ells sang)... La contaminació creuada pot causar potencialment malalties i és un dels majors perills que hi ha en la cuina.

Després dels consells de bones pràctiques d'higiene en la cuina us incloem els principals TRASTORNS GASTROINTESTINALS. Estos són els símptomes de les malalties produïdes per microorganismes que es poden contraure en tindre una mala praxi en la preparació i conservació d'aliments.

Consells per a una bona higiene en la cuina

Neteja!

Para atenció a tocar-te bé les mans, els dits, les palmes, les ungles... Llava el cobert amb el qual vages provant el menjar, sinó **pots transmetre microorganismes** al menjar.

Evita la fusta

Tant en el parament, com en taules de tallar. La fusta és molt porosa i ajuda al creixement bacterià. Usa parament de silicona. Si disposes de rentavaixella usa els programes de temperatures altes per a assegurar una millor neteja.

Canvia els teus fregalls

Fes-ho de manera habitual i desinfecta'ls cada pocs dies amb lleixiu. En este ambient humit i porós els bacteris creixen ràpidament.
Així mateix, llava sovint els draps de cuina a alta temperatura (60 °C).

Cuina bé els aliments

Intenta que almenys s'aconseguisquen els 70° a l'interior de l'aliment. **Altes temperatures** ajuden a eliminar un gran nombre de bacteris.

Utilitza diferents taules de tallar

Almenys una per a verdures, i una altra de carns i peix, així es pot evitar la contaminació creuada. Tria-les de polipropilè, llava-les amb lleixiu i prescindeix de la fusta, ja que en els porus poden créixer bacteris.

Llava i desinfecta

Les verdures abans de trossejar-les, cuinar-les o menjar-les en cru.

Evita el desordre

Intenta separar preparacions ja cuinades d'aliments sense cuinar, així evitarem la contaminació creuada. Això inclou els plats que usem per a ferla volta a la truita. L'ideal és llavar-los en cada volta.

Descongela en el frigorífic

Guarda la cadena de fred perquè **no cresquen bacteris** a temperatura ambient.

Congela-ho!

Si consumiràs peix cru congela-ho almenys 5 dies abans de consumir-ho, o compra-ho directament congelat, és més segur i així evitem malalties alimentàries.

Recull el cabell

Així evitem que puga caure algun cabell a la preparació.

Si t'ha sobrat menjar...

Deixa que tempere, però no ho guardes mai a temperatura ambient. Guarda-ho preferiblement en una carmanyolal i conserva-la en el frigorífic o en el congelador.

Trastorns gastrointestinals

Salmonel·losi

És una infecció transmesa per aliments mal cuinats o mal emmagatzemats i causada per Salmonella spp. Els principals aliments que poden transmetre-la són pollastre, tito i ous. També pot ser transmesa per contacte directe amb estos animals.

El període d'incubació d'esta malaltia és de 8 a 72 h, això vol dir que els símptomes poden aparéixer durant este període de temps.

Els símptomes són: còlics abdominals, escalfreds, diarrea, febre, dolor muscular, nàusees i vòmits. La duració d'esta intoxicació pot ser entre 2 i 7 dies.

El tractament consistix a evitar deshidratació, per això és indispensable l'administració de líquids i si és possible la presa d'aliments en quantitats xicotetes. Han d'evitar-se medicaments com la Loperamida, ja que és necessari expulsar totes les toxines. En cas de símptomes greus s'ha d'acudir al personal sanitari.

Intoxicació estafilocócica

Esta intoxicació alimentària és causada per les toxines que allibera este bacteri. El Staphylococcus aureus es localitza amb normalitat **en la pell, nas i mucoses de molts éssers humans**, i causa infeccions cutànies.

El mètode de transmissió es reduïx a **una mala higiene de mans o a una mala manipulació, cuinat i emmagatzematge d'aliments.**

El període d'incubació de la intoxicació depén de la quantitat de toxina generada en l'aliment pel bacteri, però els símptomes solen aparéixer a les 6 h de la ingestió d'aliments en mal estat causant de manera sobtada nàusees i vòmits intensos, amb una duració de 24 h.

El tractament consistix a **evitar la deshidratació i els medicaments com la Loperamida**, ja que és necessari que el cos expulse totes les toxines. En cas de símptomes greus s'ha d'acudir al metge.

Campilobacteriosi

És una intoxicació alimentària transmesa per la **ingestió de pollastre cru o poc bullit contaminat pel bacteri Campylobacter,** encara que també es pot donar per beure aigua contaminada o llet no pasteuritzada.

És crucial netejar (en rentavaixella preferiblement i a temperatures altes) i desinfectar bé amb lleixiu els utensilis de cuina com ganivets i taules de tallar després de manipular el pollastre. Cal evitar, coste el que coste, processar altres aliments sense la correcta desinfecció del parament.

El període d'incubació d'esta malaltia és de 8 a 72 h, això vol dir que els símptomes poden aparéixer durant este període de temps.

Els símptomes són: diarrea aquosa, enrampades i febre. La duració d'esta intoxicació pot ser entre 2 i 5 dies.

El tractament consistix a evitar deshidratació, per això és indispensable l'administració de líquids i si és possible la presa d'aliments en quantitats xicotetes. En cas de símptomes greus s'ha d'acudir al metge.

Enteritis por *E. coli*

L'enteritis és **la inflamació de l'intestí prim pel bacteri Escherichia coli**. Este bacteri viu de manera natural en l'intestí de tota la població i és la causa més comuna de la diarrea del viatger.

El mètode de transmissió es deu a una mala higiene de mans (cicle anus-mà-boca) però també a una **mala manipulació en el cuinat i en l'emmagatzematge d'aliments.**

El període d'incubació de la intoxicació depén de la quantitat de toxina generada en l'aliment pel bacteri, però els símptomes solen aparéixer a les 10 h - 72 h de la ingestió d'aliments en mal estat i la duració d'estos sol ser de 5 dies.

Els símptomes són: diarrea aquosa, enrampades i en menor mesura la febre. La duració d'esta intoxicació pot ser entre 2 i 5 dies.

El tractament consistix a evitar la deshidratació i els medicaments com la Loperamida, ja que és necessari que el cos expulse totes les toxines. En cas de símptomes greus s'ha d'acudir al metge.

La Brucel·losi i la Listeriosi són malalties alimentàries que podrien catalogar-se de poc freqüents, però en l'actualitat, existixen modes alimentàries en què es promociona el consum de llet i formatges crus (fabricació amb llet no tractada tèrmicament). Estos aliments poden estar contaminats amb microorganismes que provoquen estes malalties.

Brucel·losi

La brucel·losi és una intoxicació alimentària transmesa per **la ingestió de llet i derivats no pasteuritzats, pollastre cru o poc cuinat contaminat pel bacteri Brucella** spp. i aigua contaminada.

El període d'incubació d'esta malaltia és de 8 a 72 h, això vol dir que els símptomes poden aparéixer durant este període de temps.

Els símptomes són: **diarrea aquosa, enrampades i febre**. La duració d'esta intoxicació pot ser entre 2 i 5 dies.

El tractament consistix a evitar la deshidratació, per això és indispensable l'administració de líquids i si és possible presa d'aliments en quantitats xicotetes. En cas de símptomes greus s'ha d'acudir al metge.

Listeriosi

La listeriosi es produïx en menjar aliments contaminats amb L. monocytogenes. Es relaciona sovint amb salsitxes cuites, patés, llet d'ovella i vaca crua, formatges i gelats sense pasteuritzar, i ensalades preparades.

El període d'incubació d'esta malaltia és d'entre 3 i 70 dies, encara que generalment els símptomes apareixen al mes.

Els símptomes són variables, pot causar meningoencefalitis, amb febre, mal de cap intens, nàusees, vòmits i senyals d'irritació meníngia.
En cas de dones embarassades que s'hagen contagiat, pot succeir que no desenvolupen símptomes aparents; no obstant això, l'embaràs no sol prosperar.

El tractament consistix en **l'administració d'antibiòtics, sempre supervisat per metges.**

Intoxicació per histamina

Este compost està relacionat amb les al·lèrgies, d'ací el nom dels medicaments "antihistamínics", ja que **medien en l'efecte que la histamina pot produir en l'ésser humà.**

A més, este compost pot causar una reacció d'intoxicació relacionada amb el consum de peix.

Les histamines es generen per diversos factors:

- **Mala manipulació:** Contaminacions creuades que augmenten el nombre de microorganismes.
- **Mala conservació**: Deixar a temperatures d'entre 15-20 °C el peix fa que els bacteris generen histamina.
- **Peix poc fresc**: El peix que és comprat amb poca frescor té major quantitat de microorganismes i per tant més possibilitat de tindre histamina.
- **Peixos de la família escòmbrids**: Els peixos com tonyines, sardines, arengs i aladrocs, tenen més probabilitat de desenvolupar histamines.

Els símptomes més freqüents en la intoxicació lleu són: picors, tensió arterial baixa, enrogiment i edema facial, mal de cap i fins i tot diarrea. Estos símptomes poden tardar a aparéixer des de minuts a hores després de la ingestió del peix en mal estat, i poden arribar a confondre's amb al·lèrgia, ja que esta reacció en estar mediada per la histamina té símptomes molt similars.

En els casos més greus poden arribar a existir nàusees, enrampades, fogots i trastorns respiratoris.

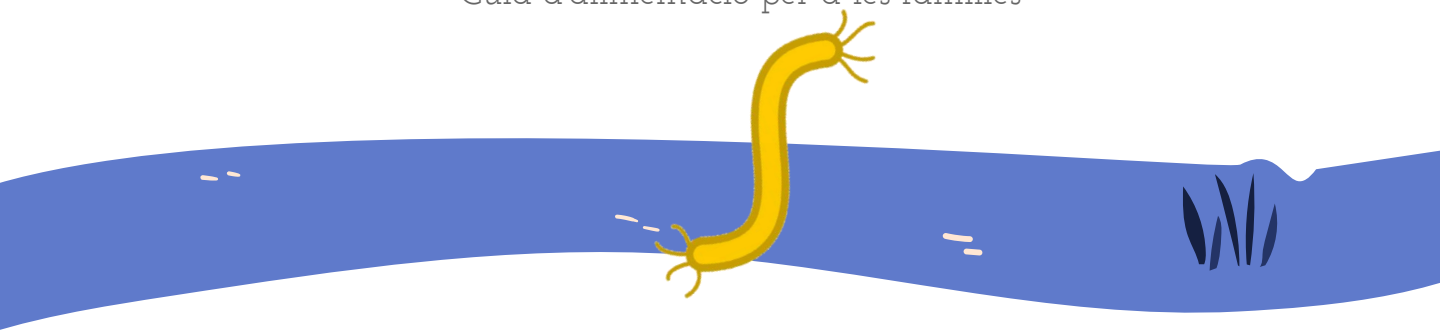
Botulisme

Esta intoxicació alimentària pot ser molt greu, fins i tot mortal. És deguda al bacteri Clostridium botulinum, la qual genera la toxina botulínica (utilitzada en concentracions controlades en medicina amb el nom de bótox). Este bacteri creix en condicions en les quals l'oxigen es troba en baixes concentracions, per això **apareix amb major freqüència en pots de conserves (inclosos els de verdures) o llaunes.** També la mel pot estar contaminada amb esta toxina, per això **no es recomana la mel en menors d'1 any.**

El període d'incubació d'esta malaltia és d'entre 18 i 36 h.

Els símptomes estan associats al sistema nerviós, per això és possible patir visió doble, parpelles caigudes, baix to muscular, dificultat per a engolir o mastegar...També es poden presentar vòmits, diarrees i dolor abdominal.

Si la intoxicació és **greu pot causar la mort,** per això és determinant **rebutjar llandes abonyegades i pots de cristall que no facen pop! en obrir-se.**



Parasitosi

Prevenció de les parasitosi

Les mesures profilàctiques que s'han de seguir per a evitar este tipus de toxiinfecció alimentària són les següents:

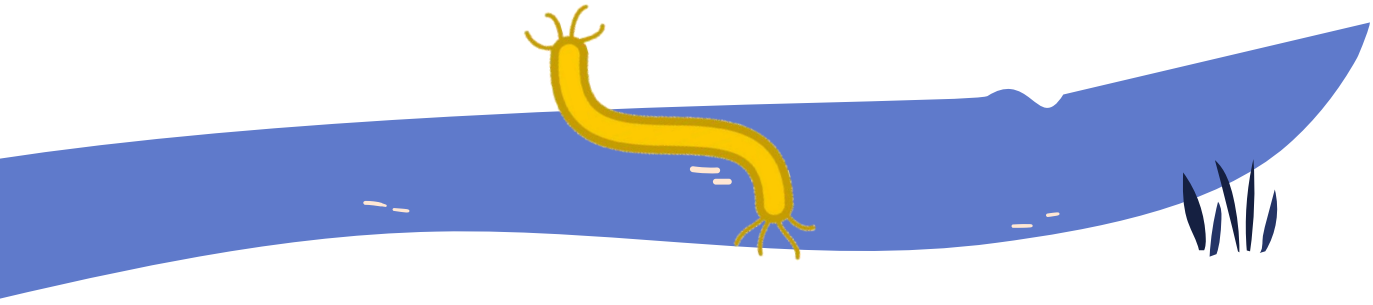
- Evitar menjar carn crua o poc cuinada.
- Evitar menjar peix cru o poc cuinat.
- Congelar la carn abans del seu consum com a mínim 2 dies, i el peix com a mínim 5 dies.
- Evitar el contacte directe amb femta d'animals.

Anisakiosis/Anisakidosis

Es tracta d'una parasitosi transmesa a través de la **ingestió de peix (poc cuinat, cru o sense prèvia congelació**) contaminat amb larves d'anisakis.

La infestació per part d'este paràsit pot manifestar-se tant amb símptomes gastrointestinals (irritació, dolor abdominal fort, tos, vòmits...) com amb símptomes al·lèrgics (pruïja, urticària, asma, angioedema...) en persones que ja estaven sensibilitzades.

El tractament d'elecció és **l'eliminació de les larves per endoscòpia** ja que no hi ha tractaments antihelmíntics adequats. Es recomana per tant **actuar preventivament congelant el peix durant 5 dies abans de la ingestió.**



Oxiuriasi i dipiloidosi

Més coneguts com "**els cucs dels i les xiquetes**". Es tracta d'una parasitosi transmesa a través de la ingestió accidental dels ous de Dipylidium caninum o Enterobius vermicularis.

En casos d'infestació lleu no es presenten símptomes aparents, però a mesura que la **infestació augmenta apareix pruïja anal, dolor** abdominal, diarrea, restrenyiment i en casos extrems, pèrdua de pes.

És comú que apareguen larves en la femta de la població infantil. El tractament consistix en **l'administració d'un antiparasitari**, sempre pautat i sota supervisió d'un metge.

Teniasi/ Taeniasi

Es tracta d'una parasitosi intestinal causada per paràsits del gènere Taenia/Tènia. **Es transmet a través d'aigua o aliments (com la carn de porc o vaca) contaminats amb ous de Tènia.**

La infestació en principi sol ser asimptomàtica, i posteriorment cursa nàusees, feblesa, pèrdua d'apetit, dolor abdominal, diarrea, marejos i aprimament.

El tractament consistix en **l'administració d'un antiparasitari, sempre pautat i sota supervisió d'un metge.**

Alimentació sostenible

Una alimentació sostenible **consistix fonamentalment a nodrir-nos d'una forma equilibrada i variada, però cuidant el planeta,** intentant que els aliments que consumim reduïsquen l'impacte negatiu en el medi ambient.

És un tema molt ampli que afecta tot el procés de la cadena alimentària des dels productors i els distribuïdors fins als consumidors.

Tots tenim un impacte en el tema de l'alimentació sostenible, però…

Què podem fer nosaltres com a consumidors i consumidores?

Avança a poc a poc...

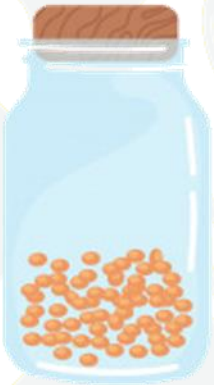
1. Consumir preferentment **aliments de proximitat i de temporada** suposa un menor consum d'energia i per tant de contaminació, són millors nutricionalment, més econòmics i a més és positiu per a l'economia local.

Fuente: Consell Agrari Municipal de Valencia

2. **Mantindre les nostres receptes tradicionals,** que sempre comptaran amb els ingredients del nostre entorn. Encara és millor si cuines i compres en família per a transmetre les nostres tècniques culinàries.

3. **Planificar les compres i els menús,** de manera que no comprem aliments en excés que després no puguem consumir. Això ajudarà a reduir desaprofitaments i per tant a evitar malbarataments innecessaris. **No tires el menjar: això és el menys sostenible.**

4. Quan siga possible, **comprar a granel és una bona manera de fer una compra més sostenible**: reduiràs envasos, podràs triar les peces i portar només la quantitat justa que desitges.



5. Usa **bosses reutilitzables**, de tela o ràfia, una cistella o bé un carro de la compra.

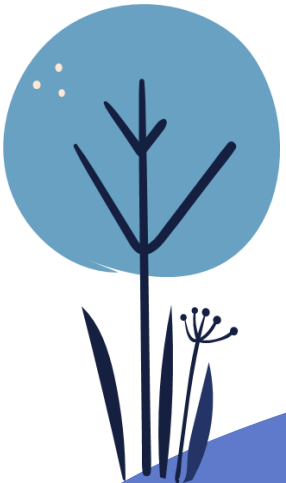
6. **6. Reutilitza envasos**: Els pots de cristall o plàstic, ben nets, poden servir per a altres usos a casa, podem guardar llegums, espècies, o restes. També pots portar-los a la compra per a portar a casa els productes que compres a granel.

7. És molt important **reciclar** adequadament tant els envasos com els residus alimentaris i **en el contenidor adequat.**

8. Modera el consum de carns i augmenta el consum d'aliments vegetals. La producció d'aliments animals per procediments intensius produïx una petjada mediambiental major que la dels vegetals, major consum d'aigua i recursos energètics, més emissió de gasos efecte d'hivernacle i major utilització de superfície terrestre.

9. No abandones **la dieta mediterrània,** és un clar exemple d'una alimentació saludable, tradicional i sostenible, per això **està declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO).** Preservar-la té efectes beneficiosos per a la nostra salut, la comunitat i el planeta

10. **I no te n'oblides!** Una acció fonamental de tot consumidor per a fer bones compres, del tipus que siguen: compara preus. Tracta de **triar la millor relació entre preu, qualitat i sostenibilitat.**



Saludable no significa més car

La compra de productes d'alimentació és una despesa important en la llar i **mantindre una alimentació saludable sense que signifique gastar molts diners** ha de ser una de les nostres prioritats i un objectiu que podem aconseguir.

A l'hora d'anar a fer la compra ens **poden cridar l'atenció molts aspectes dels productes**, com pot ser empaquetats vistosos, imatges d'aliments saludables o que contenen ingredients amb propietats molt beneficioses, preus més econòmics, superaliments, etc.

No hem de deixar-nos enlluernar per estes opcions i centrar-nos en el nostre objectiu d'alimentar-nos de manera nutritiva i saludable.

Hem de ser conscients de les nostres necessitats nutricionals i valorar també **el preu de la nostra salut**.

Saludable no significa més car si planifiquem la nostra compra i triem aliments naturals d'una banda i sempre valorant en aquells que estan envasats els ingredients que ho componen.

.

A continuació us mostrem a tall d'exemple les diferències nutricionals que hi ha entre dues opcions de peix blanc envasat en versió saludable i en una altra no tan saludable.

Comparació del perfil nutricional

Rodanxes de lluç

Precio: 6,81 € / 1 Kg

Llista d'ingredients:

Rodanxes de lluç

Declaracions:
Alt contingut d'àcids grassos omega-3.

El filet de peix **és 100% *lluç*** i, per tant, conté la totalitat dels nutrients característics, per exemple 17 g proteïnes/100 g de producte i àcids grassos omega-3.

Varetes de lluç empanades

Precio: 5,00 € / 1 Kg

Llista d'ingredients:
Lluç 50%, pa ratllat amb espècies (farina de blat, llevat, sal i espècies), aigua, oli de gira-sol, midó de blat, farina de blat, sal.

Declaracions:
No exposades.

Les varetes de peix només es componen de la **meitat de *lluç*, la resta són pa i olis refinats**. Per això, la seua composició nutricional és pitjor (per exemple, contenen 11 g de proteïnes/100g).

Encara que hi ha diferència en el preu, igual que pot succeir amb el peix fresc, les matèries primes poden ser més cares que les opcions processades, però **l'aportació total de nutrients de les primeres és de molta millor qualitat nutricional i a més no ens aporten altres elements afegits.**

Consells per a comprar saludable i econòmic

Us presentem alguns consells per a ajudar-vos a fer la vostra compra saludable més assequible

Beguda

La beguda d'elecció ha de ser sempre l'aigua i, si la de l'aixeta és apta per al consum humà, esta és l'opció més assequible.
Els refrescos i begudes alcohòliques (vi, cervesa) són més cares i no són saludables.

Vegetals

Les opcions de **vegetals frescos**, envasats (p. ex. la tomaca triturada) i congelats (p. ex. els espinacs) solen ser més econòmiques i **més saludables que els processats** que contenen menys proporció de verdures o fruites.

Opcions

Hi ha productes que encara que el seu preu és elevat (per exemple l'oli d'oliva o la fruita seca) són molt saludables i com **es consumixen en menor quantitat ens duren mes temps.**

Peixos

Hi ha moltes possibilitats tant en frescos com en congelats, són **igual de nutritius els peixos més cars que els més econòmics** i sempre seran millor opció que els processaments.

Organitza't

Fes una llista de la compra per a **comprar només el que realment necessites**. Revisa el que tens, conserva-ho bé i aprofita-ho.

Compra en

Botigues de proximitat, o **mercats** per la seua proximitat, atenció personalitzada i el foment de consum de productes locals.
Compara entre diferents opcions: mercats, supermercats i valora com et convé més segons: preus, si hi ha xec regals o targetes client, etc.

Prioritza

Marques blanques, productes no envasats i aliments de proximitat i temporada.
Fixa't en el preu/kg, no en el preu/unitat.

2,44 €/ 1 kg

Aprofita

2 x 1

Descomptes, ofertes... d'aliments saludables.
Valora comprar major quantitat d'aliments de consum diari, pot eixir més econòmic.

Activitat física

Activitat física

L'activitat física es considera un factor essencial per al manteniment i la millora de la salut, així com per a la prevenció de malalties, Contribuïx a millorar la qualitat de vida de les persones, siga quina siga la seua edat, pels seus beneficis, tant físics com psicològics i socials

La promoció d'un estil de vida saludable considera el binomi inseparable:

ACTIVITAT FÍSICA + ALIMENTACIÓ

Què és activitat física?

Activitat física es considera **qualsevol moviment corporal que comporte despesa d'energia.**
Portar un estil de vida actiu, fer labors domèstiques, desplaçar-se als llocs caminant, pujar escales...

A vegades es consideren els termes activitat física i exercici físic indistintament.
Hem de saber que **són conceptes diferents** i conéixer en què es diferencien:

ACTIVITAT FÍSICA ≠ EXERCICI FÍSIC

Es considera **exercici físic** quan es tracta d'una **activitat que està planificada, estructurada,** es realitza de manera regular i amb un objectiu de millora o manteniment, d'un o més components de l'aptitud física.

El Sedentarisme...

Què és el sedentarisme?

El sedentarisme **és la falta d'activitat física**. Es consideren conductes sedentàries: veure la televisió, jugar amb videoconsoles, usar l'ordinador o altres dispositius com el mòbil o tauleta.

Segon factor de risc

Portar un estil de vida sedentari **s'ha convertit en el segon factor de risc més important que afecta la salut, després del tabaquisme.** A més de ser la causa de les principals patologies de les societats desenvolupades.

El sedentarisme infantil

El sedentarisme infantil s'ha convertit en una epidèmia. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va revelar en un informe de 2016 que **el 85% de la població escolar no realitza el mínim d'activitat física.**

Pas a pas

Adquirir un hàbit comporta un procés en el temps i també un aprenentatge.

Es recomana **fer xicotetes modificacions en el teu dia a dia per a aconseguir una millor adhesió**.

Això mateix, ho podem aplicar a la pràctica de l'exercici físic per a crear hàbits.

A més **compartir amb la família la pràctica d'activitat física millora el vincle afectiu.**

Recomanació d'activitat física 5-12 anys

Exercici durant 60 minuts al dia d'intensitat moderada o intensa.

Combinar diferents activitats de diferent intensitat per a desenvolupar habilitats de moviment, músculs i ossos.

Beneficis de l'activitat física

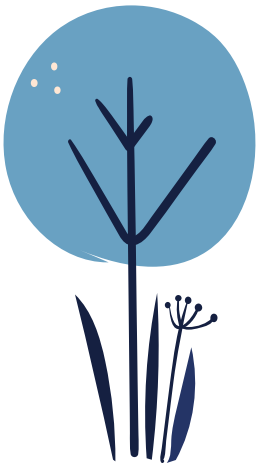
Realitzar activitat física de manera regular és beneficiós a qualsevol edat, perquè contribuïx a millorar la qualitat de la vida i aporta múltiples beneficis.

Ajuda a desenvolupar i mantindre sans els ossos, músculs i articulacions.

És un determinant de la despesa calòrica. Ajuda a controlar el pes disminuint el risc d'obesitat

Reduïx el risc de malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 o càncer de còlon

Contribuïx al benestar psicològic, reduïx l'estrés...

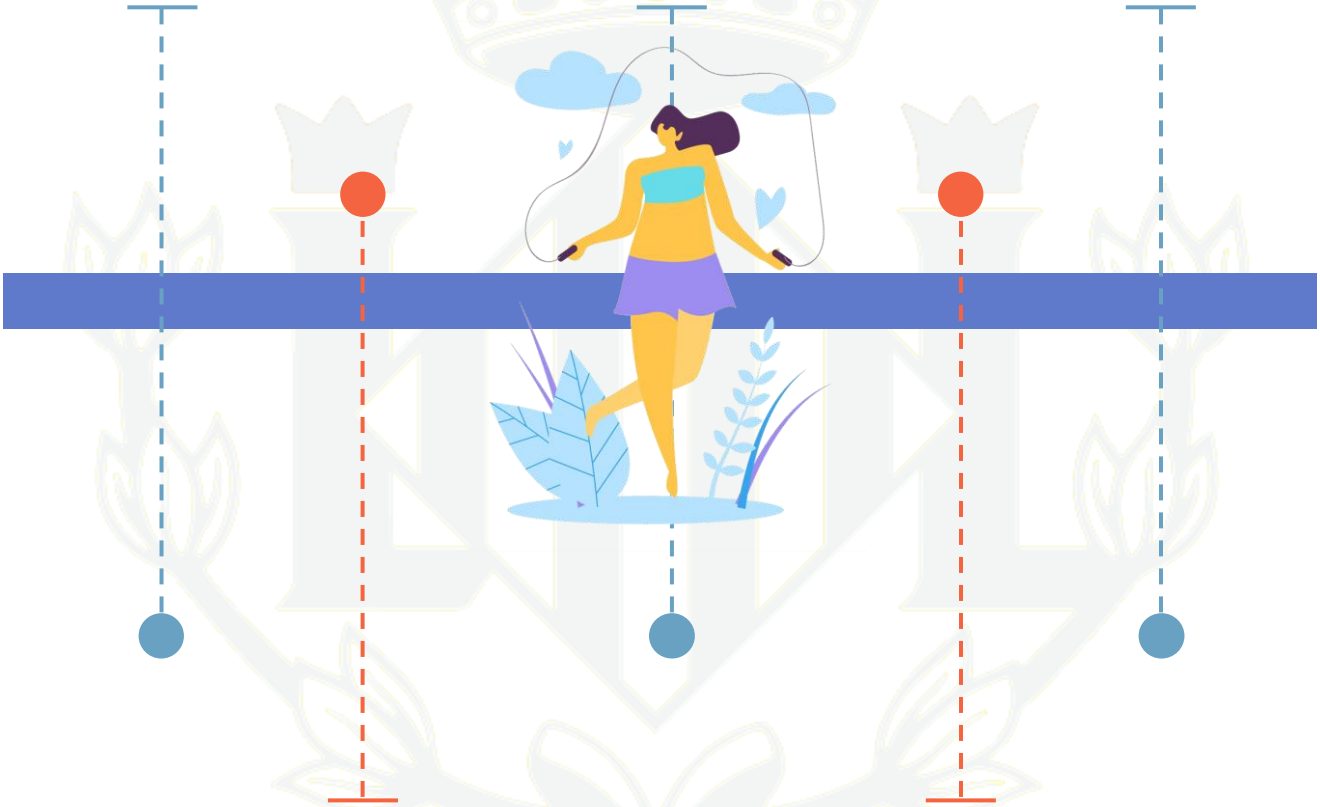


Consells per a mantindre's més actius

Realitzar el trajecte al centre escolar **preferentment caminant**

Passejar la mascota en cas de tindre-la

Optar per les **escales en lloc d'agafar l'ascensor**



En l'hora del descans participar en **jocs que requerisquen moviment**: que interactuen amb els seus iguals

Limitar i regular les activitats sedentàries: televisió, moòbil, tauleta

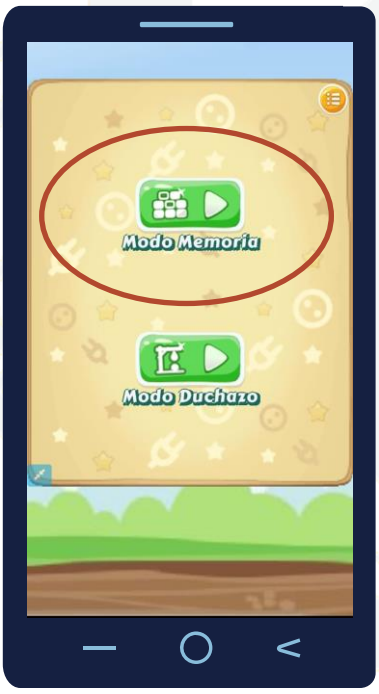
Activitat: Què hem aprés?

Esperem que esta guia us haja ajudat a dissipar dubtes respecte a l'alimentació i els temes amb els quals es relaciona.

Pressionant en la següent imatge podreu accedir a un minijoc compost d'un joc de parelles i un trivial, on podreu posar a prova el coneixements adquirits.

Les preguntes de la manera trivial són d'un nivell més avançat, i per això us recomanem fer-les quan hàgeu llegit tota la guia.

Podeu participar tots a casa ja que estan pensades per a totes les edats!



El joc és accessible des d'ordinador, Tauleta i mòbil, però si tens qualsevol problema ací et deixem la direcció per a accedir:

https://mobbyt.com/videojuego/educativo/?Id=56091

07. Bibliografia

01. Per què és important l'alimentació?

Ministeri de Sanitat. Estils de vida saludables. Accessible en: https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm

OMS. Temes de salut. Nutrició. Accessible en: https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad.

02. Coneixes els aliments?

Hospital Sant Joan de Déu, i ACTMH. (2020). Nutrients i alimentació equilibrada. Accessible en: https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes alimentacion-equilibrada

UNED. (2020). *Guia nutricional. principis bàsics sobre nutrició i salut .Accessible* en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/composicion_alim.htm?ca=n0

03. Alimentació saludable en el teu dia a dia

Ajuntament de València - Regidoria de Salut i Consum - Promoció de la Salut. *Menjar sa és sentir-nos millor. València* (España).

Basulto, J., y Cáceres, J. (2016). *Más vegetales, menos animales* (1ª ed.). Barcelona (España): Debolsillo.

Col·legi Oficial de Veterinaris d'Alacant. Glossari de definicions de legislació alimentària. Accessible en: https://www.icoval.org/filtrolegislacion.php?tres=ace

DKV Salud. (2019). *Plat d'Harvard.* Accesible en: https://twitter.com/i/web/status/1121092707940749313

DKV Salud. (2019). *Plat d'Harvard.* Accesible en: https://www.pinterest.es/pin/444589794466125980/?nic_v2=1a4KbpYqj

García, M. (2019). *El jamón de york no existe.* Madrid (España): La esfera de los Libros.

Herrero, M. (2018). *Los falsos mitos de la alimentación.* Madrid (España): Catarata.

Institut d'investigació d'aigua i salut. (2018). Guia d'hidratació. Accessible en: http://institutoaguaysalud.es/guia-hidratacion-saludable/

Martínez, L. (2016). *Vegetarianos con ciencia* (1ª ed.). Barcelona (Espanya): Paidós.

OMS. (2018). *Alimentació sana. Accessible en:* https://www.who.int/es/news room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Pérez Rodrigo, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela-Moreiras, G. *Métodos de frecuencia de consumo alimentario* doi:10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050

Ríos, C. (2019). *Come comida real.* Barcelona (España): Paidós.

Sánchez, A., i Martínez, L. (2019). *Qué le doy de comer* (1ª ed.). Barcelona (Espanya): Paidós.

Sánchez, A. (2016). *Mi dieta cojea.* Barcelona (Espanya): Paidós.

Sánchez, A. (2018). *Mi dieta ya no cojea* (1st ed.). Barcelona (Espanya): Paidós.

04. Alimentació no tan saludable

AESAN. (2017). Oli de palma. Accessible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/aceite_palma.htm

Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Additius alimentaris. Accessible en: http://acsa.gencat.cat/es/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_per_temes/additius_alimentaris/

Comissió Europea. (2011). Preguntes i respostes sobre additius alimentaris. Accessible en : https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/MEMO_11_783

Estrategia NAOS, Programa PERSEO. Las grasas. Accesible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/grasas.pdf

EUFIC. (2015). *Additius alimentaris. Accessible* en: https://www.eufic.org/es/que contienen-los-alimentos/article/aditivos-alimentarios

EUFIC. (2018). *Una visió més pròxima de l'alimentació neta. Accessible* en: https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/una-vision-mas-cercana-de-la-alimentacion-limpia

Govern de la Rioja. La dieta sense sal. Accessible en: https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/la-dieta-sin-sal

Govern Basc. (2017). Oli de palma: nou claus per a entendre el seu impacte. Accesible en: https://www.euskadi.eus/entrada-blog/2017/aceite-de-palma-nueve-claves-para-entender-su-impacto/web01-sede/es/

Hernández Torres, B. C. (2019). *Mòdul - greixos*. Colombia.

Manera, M., Salvado, G. y ASPCAT.(2018). *Xicotets canvis per a menjar millor. Barcelona*. Accesible en https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/904/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

Nederveen, L. *Directrius i lineaments de l'OMS per a la reducció de sal.*

OMS. *Què són les malalties cardiovasculars? Accessible en:* https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/

OMS. (2015). *Carcinogenicitat del consum de carn roja i de la carn processada.* Accesible en: https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/

OMS. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de sucres recomanada en la directriu de l'OMS per a adults i xiquets. Suïssa.*

OMS. (2018). *Additius alimentaris. Accessible en:* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives

OMS. (2018). *La indústria de l'oli de palma i les malalties no contagioses. Accessible en:* https://www.who.int/bulletin/volumes/97/2/18-220434-ab/es/

OMS. (2020). *Obesitat i sobrepés. Accessible en:* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

OMS. (2020). *Reduir el consum de sal. Accessible en* : https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

OPS y OMS. *Classificació dels aliments i les seues implicacions en la salut. Accessible* en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

Reglament (UE) No 1129/2011 Del parlament europeu i del consell d'11 de novembre de 2011.

Rodríguez Estrada, A. *Material per a descarregar. Accessible* en: https://www.sinazucar.org/material/

05. Què podem fer amb els aliments?

Decreto 84/2008. *Foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres de la Generalitat. DOGV 8323*

GVA(2018). *Guía menú menjadors escolars.* Accesible en: http://www.san.gva.es/guia-comedores-escolares-2018

Zapata, M.E. (2015). *Avaluació de la qualitat de la dieta. Arxius llatinoamericans de nutrició, 65. Accessible* en: https://search.proquest.com/docview/2085017995

Ministeri de Sanitat, i Ministeri d'Educació. (2010). Document consens sobre l'alimentació en els centres educatius (1. ed. ed.). Barcelona: Graó. Accessible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf

06. El que has de saber de...

L'etiquetatge:

Reglament (UE) No 1169/2011 Del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011.

Com els afecten els nostres hàbits:

Alimentació en l'etapa escolar. Accessible en:

https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/

Echevarría Cubillas, M.P., Diez Ripollés, M.P. (2019). Alimentación de 4 a 12 años orientaciones para madres y padres. La Rioja.

FAO. Necessitats nutricionals 2.

Accesible en: http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf

Loyo, J., Regla, L., Rozas, M.J., Torres, S. (2016). Aprendre junts, créixer en família mengem en família. Barcelona.

Lombarte, L. (2018). Alimentació infantil. Punts claus per a una alimentació saludable. Accessible en : https://nutritionalcoaching.com/blog/coaching-nutricional/alimentacion-infantil-puntos-claves-para-una-alimentacion-saludable/

Varela Moreiras, G., Ávila Torres, J.M. (2007). Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares. Comunidad de Madrid.

Higiene Alimentària en la llar:

AESAN (2020). *Seguretat alimentària. Accessible en:* http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad_alimentaria/aecosan_seguridad_alimentaria.htm

Ajuntament de Valencia - Regidoria de Salut i Consum - Promoció de la Salut. *Menjar sa és sentir-nos millor.* València (Espanya):

ECDC. (2020). Centre europeu per a la prevenció i el control de malalties. Salmonel·losi. Accessible en: https://www.ecdc.europa.eu/en/salmonellosis

ECDC. (2020). Centre europeu per a la prevenció i el control de malalties. Brucel·losi. Accessible en: https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/brucellosis-annual-epidemiological-report-2017

EUFIC. (2020). Higiene alimentària en la llar: Com evitar les malalties transmeses pels aliments. Accessible en: https://www.eufic.org/es/food-safety/article/higiene-alimentaria-en-el-hogar-como-evitar-las-enfermedades-transmitidas-por-los-alimentos

Manual, M. S. D. (2020). *Anisaquiasis.* Accessible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/nematodos-gusanos-redondos/anisaquiasis

Manual, M. S. D. (2020). *Botulismo.* Accessible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-anaerobias/botulismo?query=botulismo

Manual, M. S. D. (2020). *Escombroidosis. Intoxicació per histamines. Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/intoxicaciones-o-envenenamientos/intoxicaci%C3%B3n-por-ingesti%C3%B3n-de-marisco?query=escombroidosis#v28489403_es

Manual, M. S. D. (2020). *Infeccions per campylobacter. Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-gramnegativas/infecciones-por-campylobacter?query=campylobacter

Manual, M. S. D. (2020). *Infeccions per escherichia coli.* Accessible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-gramnegativas/infecciones-por-escherichia-coli?query=escherichia%20coli

Manual, M. S. D. (2020). *Intoxicació alimentària per estafilococs. Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastroenteritis/intoxicaci%C3%B3n-alimentaria-por-estafilococos#:~:text=La%20intoxicaci%C3%B3n%20alimentaria%20por%20estafilococos,producidas%20por%20bacterias%20Staphylococcus%20aureus.

Manual, M. S. D. (2020). *Infestació per oxiuros.Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/nematodos-gusanos-redondos/infestaci%C3%B3n-por-oxiuros?query=oxiuriasis

Manual, M. S. D. *Infecció per tènia. Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-parasitarias-cestodos-tenias/infecci%C3%B3n-por-tenia?query=tenia

Manual, M. S. D. (2020). *Listeriosis - (listèria). Accessible en:* https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-grampositivas/listeriosis

Ministeri de Sanitat - Govern d'Espanya. (2020). Cuinar de manera segura. Accessible en: https://www.mscbs.gob.es/consumo/pec/recomendacion/manipulacion/cocinar.htm

Alimentació sostenible:

Centre Mundial de València per a l'Alimentació Urbana Sostenible. Accessible en: https://cemas.global/.

Organització de les Nacions Unides per a l'alimentació i l'agricultura. Guies alimentàries i sostenibilitat. Accessible en: http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional.

Xarxa de ciutats per l'agroecologia. Accessible en: www.ciudadesagroecologicas.eu/

Saludable no significa més car:

OCU (2020). Menjar sa no és car. Accessible en: https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/comer-sano-no-es-caro#

Supermercat en línia Consum. Accessible en: https://tienda.consum.es/consum/producto/monzo-horchata-granizada/p-7063030

UNICEF. (2020). *Consells per a una alimentació senzilla, assequible i saludable durant el brot de COVID-19. Accessible en:* https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19

Activitat física

AECOSAN, i Observatori de la nutrició i d'estudi de l'obesitat. (2015). Estudi de vigilància del creixement, alimentació, activitat física, desenvolupament infantil i obesitat a Espanya. Acccessible en: https://fen.org.es/es/publicacion/estudio-de-vigilancia-del-crecimiento-alimentacion-actividad-fisica-desarrollo-infantil-y-obesidad-en-espana-2019

Basulto, J., i Cáceres, J. (2014). *Comer y correr*. Barcelona: DeBolsillo.

OMS. *Estratègia mundial sobre règim alimentari, activitat física i salut. Accessible en:* https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT